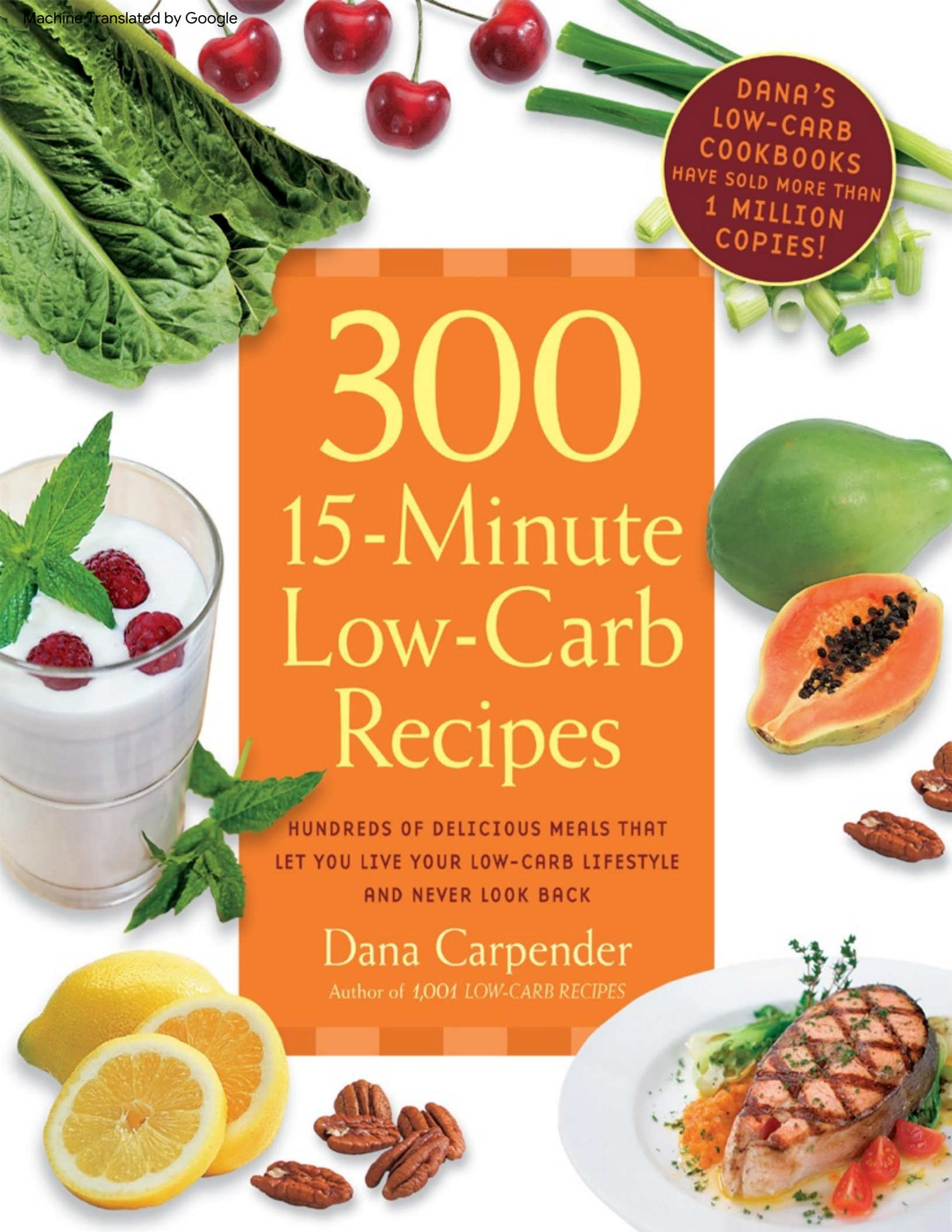
Machine Translated by Google



300 15-Minute Low-Carb Recipes

HUNDREDS OF DELICIOUS MEALS THAT LET YOU LIVE YOUR LOW-CARB LIFESTYLE AND NEVER LOOK BACK

Dana Carpender

Author of *1,001 LOW-CARB RECIPES*

Machine Translated by Google

300
15 Dakika

Düş ük karbonhidrat

Tarifler

Sİ Zİ N YAŞ AMASINI KOLAYLAŞ TIRAN LEZZET YEMEKLER
DÜŞ ÜK KARBORLU YAŞ AM TARZI VE ASLA GERİ DÖNME

Dana Carpender
1001 LOW-CARB TARİ Fİ yazarı

FAIR WINDS PRESS
BEVERLY, MASSACHUSETTS

Machine Translated by Google

Rahmetli Dr. Robert C. Atkins'in anısına, 1930-2003.
Korkusuz azmi sayesinde bugün milyonlarca insan daha iyi hayatlar yaşıyor.

"Uzağı görebiliyorsam, devlerin omuzlarında durduğum içindir."

— Efendim Isaac Newton

Machine Translated by Google

içindekiler

giriiş

BÖLÜM 1 15 Dakikalık Yumurtalar

2. BÖLÜM 15 Dakikalık Tortilla Püf Noktaları

BÖLÜM 3 15 Dakikalık Burgerler

4. BÖLÜM 15 Dakika Kümes Hayvanları

5. BÖLÜM 15 Dakikalık Balık ve Deniz Ürünleri

6. BÖLÜM 15 Dakikalık Biftek ve Pirzola

BÖLÜM 7 15 Dakikalık Ana Yemek Salataları

8. BÖLÜM 15 Dakikalık Tavada Akşam Yemeği

9. BÖLÜM 15 Dakikalık Yavaş Tencere Yemekleri

BÖLÜM 10 15 Dakikalık Garnitürler

11. BÖLÜM 15 Dakika Çorbalar

12. BÖLÜM 15 Dakikalık Çeşniler, Soslar, Soslar ve Çeşniler

13. BÖLÜM 15 Dakikalık İçecekler

14. BÖLÜM 15 Dakikalık Atıştırmalıklar

15. BÖLÜM 15 Dakikalık Tatlılar

BÖLÜM 16 15 Dakikalık Smoothie'ler

BÖLÜM 17 15 Dakikalık "Tahıl"

yazar hakkında

dizin

Machine Translated by Google

giriiş

15 Dakikada Düş ük Karbonhidrat dünyasına hoş geldiniz !

Uzun zamandır, yemek piş irme söz konusu olduğ unda okuyucularımın ç oğ undan büyük bir üstünlüğ üm olduğ unu biliyordum. Sonuç ta evde ç alış ıyorum. Akş am yemeğ inden bir veya iki saat önce fırına bir ş ey koyabilirim ve gerekirse onunla ilgilenmek iç in burada olabilirim. Bütün öğ leden sonra bir tencere ç orba kaynatabilirim. Buradayım.

Ayrıca, bu yazıda ç ocuğ um yok - sadece aş ırı derecede iyi huylu ve iddiasız bir kocam var. Kısacası, ofiste geç en uzun bir günün ardından (ve pazarlığ a eve giderken birkaç ayak iş i ekledikten sonra), akş am yemeğ ini masada yemem iç in yaygara koparan insanları bulmak iç in asla saat 18:15'te kapıdan iç eri girmem. mümkün olan en kısa sürede ve 5 dakika önce iyi olurdu.

Ayrıca 12 saatlik bir günün ardından eve asla oyalanmam, o kadar yorgun ve aç ki, masada bir saat akş am yemeğ i yemek zorunda kalma fikri, ailem olmasa bile beni yerel fast-food arabasına göndermeye yetiyor. beslemek.

Bunlar tam olarak bu kitabın üstesinden gelmenize yardımcı olmayı amaç ladığ ı durumlardır - tüm bunlar sizi düş ük karbonhidratlı diyetinizi sürdürürken ve ailenizi mutlu ederken.

15 Dakikadan Ne Anladım?

Tam olarak söylediğ im ş eyi kastediyorum - baş tan sona, bu tarifler 15 dakika veya daha az sürüyor. Bunu kesin olarak biliyorum ç ünkü soba zamanlayıcısını yapmaya baş ladığ ımda ayarladım!

Ş imdi, bu yemeklerin biraz daha uzun sürmesini sağ lamak tamamen mümkün. Ö rneğ in, donmuş yiyeceklerin ç özülme süreleri dahil değ ildir, bu nedenle sabahları dondurucudan bir ş ey ç ıkarmayı düş ünmediyseniz, mikrodalganızın yemeğ inizi ç özmesi ne kadar sürerse sürsün, tek yapmanız gereken ş ey. (Bu, oturup bir kadeh sek ş arap veya hafif bir bira iç mek ve belki bir tepsi sebze ve askerler iç in ahır sosu koymak iç in iyi bir zaman olabilir.) Bu konuda, bir kereden fazla iki tane ç alış tırdım. ya da lanet Worcestershire sosunu ya da her neyse bulamadığ ım iç in zaman sınırımı üç dakika aş tım. Mutfak dağ ınıklığ ından sorumlu değ ilim ve güven bana, mutfak dağ ınıklığ ı hakkında her ş eyi biliyorum.

Bununla birlikte, malzemelerinizi yerleş tirdikten sonra, hazırlık süresi de dahil olmak üzere bu tarifler iç in 15 dakikalık sayı geç erlidir .

Machine Translated by Google

Bu, elbette, makul sayıda yemeğ i dış lar. Bu kitapta ne rosto, ne de et somunu -aslında fırında piş en hiç bir ş ey bulamayacaksınız, ç ünkü bir yemek sizin fırınınızda 15 dakikadan az sürse bile, ön ısıtma süresi bir engeldir. Harika ç orbalar varken, geleneksel uzun kaynatılmış ç eş itlerden hiç biri yoktur. Gerç ekten de, hızlı oldukları iç in birkaç piş irme yönteminin tekrar tekrar kullanıldığ ını göreceksiniz - sote, tavada kızartma, ızgara, ızgara ve mikrodalga.

Bu tariflerin genellikle gıdaların, özellikle et ve kümes hayvanlarının ince kesilmesi, dilimlenmesi, rendelenmesi, öğ ütülmesi veya küp ş eklinde kesilmesi gerektiğ ini göreceksiniz. Nedeninin gizemi yok: Parç alar ne kadar küç ükse, piş irme süresi o kadar hızlı olur! Yaklaş ık 1/4 inç (6 mm) kalınlığ ındaki ince kesilmiş domuz pirzolası, zaman sınırımız iç inde piş ecektir. Bununla birlikte, inç kalınlığ ında (2,5 cm) domuz pirzolası, ne kadar sulu ve lezzetli olursa olsun olmaz. Bu nedenle, yiyeceklerinizi keserken, doğ rarken veya dilimlerken ş üpheniz varsa, "daha küç ük daha iyidir" diye düş ünün.

Ayrıca bu tariflerin sizi ç oklu göreve ç ağ ırdığ ını göreceksiniz. Sıklıkla size yemek piş irmenin bir bileş enini baş latmanızı, ardından bu piş irme süresini diğ er malzemeleri kesmek veya ölç mek ve karış tırmak iç in kullanmanızı söyleyeceğ im. Zor değ il, gerç ekten - sadece zamanınızı en iyi ş ekilde kullanmaktır. İ ç indekiler listesindeki her ş eyi hazırlamaya baş lamadan önce daima talimatları hızlıca okuyun; Genel hazırlık ve piş irme sürenize bir saniye bile eklemeden sebzeleri ve benzerlerini doğ ramak iç in mükemmel bir zaman olduğ unu görebilirsiniz.

Düş ük Karbonhidratlı Menü Planlama ve Tek Tabak Yemekler Bu

kitaptaki yemeklerin büyük ç oğ unluğ unda en büyük karbonhidrat kaynağ ı sebzelerdir. Bunun mümkün olan en sağ lıklı karbonhidrat kaynağ ı olduğ u konusunda hemfikir olabileceğ imize inanıyorum, değ il mi? Bununla birlikte sebzeler bundan daha fazlasıdır - onlar diyetimizdeki en lezzetli karbonhidrat kaynaklarıdır ve ç ok düş ük karbonhidratlı proteinlerimizi ç eş itli sebzelerle piş irerek ç ok ç eş itli, lezzetli, heyecan verici düş ük karbonhidratlı bir mutfak yaratabiliriz. . Ancak bu bazen, belirli bir öğ ün iç in aldığ ınız karbonhidrat miktarınızın ç orbanızdaki veya tavadaki akş am yemeğ inizdeki sebzeler tarafından tamamen tüketildiğ i anlamına gelir. O zaman bu, klasik bir tek tabak yemeğ i haline gelir ve güzel bir ş eydir.

Karbonhidrat Yiyen Ailem ne olacak?

Aileniz bundan yoksun kalacaksa, yanında karbonhidratlı bir yemek sunmamak iç in hiç bir sebep yok. Bununla birlikte, en hızlı, en kolay karbonhidratlı garnitürlerin - hazır patates püresi, ç abuk piş en pirinç , tezgah üstü bisküviler ve rulolar - aynı ş ekilde iş lenmiş ve besleyici olduğ unu söylemeliyim.

Machine Translated by Google

olabildikleri kadar tükenirler ve aynı zamanda en yüksek, en yıkıcı kan şekeri etkisine sahip karbonhidratlar arasındadır. Tam buğdaylı pide servis etmek daha iyidir; mısır veya tam buğday ekmeği; daha az zararlı makarnalardan biri (sağlıklı gıda mağazalarında yaygın olarak bulunan Kudüs enginarlı makarna, nispeten mütevazı bir kan şekeri etkisine sahiptir ve "normal" makarna gibi tadı vardır); ya da dilimler halinde kestiğiniz, üzerine zeytinyağı serptiğiniz ve 200°C'de (200°C, gaz işareti 6) tost makinenizde yaklaşık 15 dakika kızarttığınız patatesler. Aileniz pirinci seviyorsa, kahverengi pirinç, Minute Rice bir yana, beyaz pirinçten çok daha üstündür, ancak bu kimsenin 15 dakikalık bir yemek fikri değildir. Ancak mikrodalgada çok güzel ısıtıyor. Hafta sonu iyi bir tencerede yapabilir, buzdolabında saklayabilir ve haftanın ilerleyen saatlerinde kullanabilirsiniz. İhtiyacınız olduğunda, ailenizin elindeki yemek için ne kadar ihtiyacı olursa olsun kaşıkla dışarı çıkarın, bir çorba kaşığı (15 ml) veya daha fazla su içeren mikrodalgaya uygun bir kaba koyun ve birkaç dakika boyunca yüzde 70 güçle nükleer silahla ateşleyin. .

Her neyse, mesele şu ki, aileniz sadece konsantre bir karbonhidratta ısrar ediyorsa, onu yan tarafta servis edin. Ve onları sevdiğiniz için, onu daha az işlenmiş, daha az zarar veren karbonhidratlardan biri yapın.

"Servis" nedir?

500 Düşük Karbonhidrat Tarifi satın alan ve bir porsiyon boyutunun ne kadar büyük olduğunu bilmek isteyen insanlardan birkaç soru aldım, bu yüzden konuyu ele almanın daha iyi olacağını düşündüm.

Dürüst olmak gerekirse millet, burada büyük bir teknik kararlılık söz konusu değil. Çoğunlukla, bir "porsiyon", karbonhidrat sayısına, yemeğin ne kadar zengin olduğuna ve ana yemekler için protein sayısına bağlı olarak makul bir porsiyon yapacağını düşündüğümüşeye dayanmaktadır. Yemeği tarifin söylediği kadar porsiyona bölersiniz ve tariflerdeki karbonhidrat sayılarının doğru olduğunu anlayabilirsiniz. Bazı durumlarda size bir aralık verdim - “3 veya 4 porsiyon” veya her neyse. Bu durumlarda, size karbonhidrat sayımlarının kaç porsiyona dayandığını söyledim ve 3'ü verdiğimde 4 kişiye hizmet veriyorsanız, biraz hızlı zihinsel tahmin yapabilirsiniz.

Tabii ki, bu “servis” işi şans eseri. İnsanlar farklı boyutlardadır ve farklı iştahları vardır. Tek bildiğim, yetişkin boyutunda bir porsiyonu makul bir şekilde bölebilecek 5 yaşından küçük üç çocuğunuz var. Öte yandan, geçen yıl 5'5”ten 6'3”e ateşlenen 17 yaşında bir erkek çocuğunuz olabilir ve bana 4 porsiyon gibi görünen şey onun için hızlı bir atıştırma olacaktır. Yediğiniz tüm yemeğin hangi kısmını göz küresi yapıp oradan gitmek zorunda kalacaksınız.

Birkaç kişi bana belirli porsiyon boyutlarına sahip olmayı tercih ettiklerini söyledi.

Machine Translated by Google

“1 bardak” veya benzeri. Bununla ilgili birkaç sorun görüyorum. Her şeyden önce, kesinlikle biftek ya da pirzola gibi şeylerle çalışmayacak - bunun yerine ağırlık kullanmam gerekecek ve sonra tüm okuyucularım tükenip tartı satın alacaktı. İkincisi, tariflerim genellikle "1/2 baş karnabahar" veya "2 sap kereviz" gibi şeyleri gerektirir. Bu şeylerin boyutu biraz değişir ve sonuç olarak verim de biraz dalgalanacaktır. Ayrıca, tariflerimden biri "1 1/2 pound (680 g) kemiksiz, derisiz tavuk göğsü" diyorsa ve paketiniz "1,65 pound (750 g)" olarak etiketleniyorsa, aradaki farkı silmenizi beklemiyorum. bölümleri tam olarak almak için.

Kısacası, her şeyi tartıp ölçmek zorunda olmaktan nefret ediyorum ve bahse girerim okuyucularımın çoğu, bazıları böyle hissetmese de aynı şekilde hissediyordur. Bu yüzden kesin önlemleri sevenlerden özür dilerim ama şimdilik böyle olacak, en azından.

Karbonhidrat ve Proteinden Başka Şeyler Hakkındaki Bilgi Nedir?

Bu kitabın bazı yerlerinde bazı tariflerin diğer besin bileşenleriyle ilgili notlar eklediğimi fark edeceksiniz. En önemlisi, oldukça düşük görünüyorsa kalori sayısını ve oldukça yüksek görünüyorsa kalsiyum veya potasyum sayısını dahil ettim. Bunun nedeni basit: Pek çok insan karbonhidratlarının yanı sıra kalorilerini de izlemeye çalışıyor ve bu kitaptaki özellikle düşük kalorili yemeklere dikkatlerini çekmek yardımcı oldu. Aynı şekilde, e-postam düşük karbonhidratlıların alamamalarından en çok endişe duydukları iki besin maddesinin kalsiyum ve potasyum olduğunu söylüyor . Bu nedenle, bir tarifin bu besinlerin iyi bir kaynağı olduğunu size bildirmek de yardımcı oldu.

Tabii ki tüm tarifler karbonhidrat, lif, kullanılabilir karbonhidrat içerir. ve protein sayıları.

Etiket Okumanın Önemi Üzerine Kendinize bir

iyilik yapın ve her gıda ürününün üzerindeki etiketi okuma alışkanlığı edinin. Uzun, zorlu, tekrarlayan deneyimlerden, mutfak robotlarının akla gelebilecek her gıda ürününe şeker, mısır şurubu, mısır nişastası ve besleyici olarak boş , karbonhidrat dolu çöpleri koyabileceğini, koyacağını ve yapacağını öğrendim. Ek bir abur cubur içermeyen ürünü arayarak, bir yıl boyunca alımınızdaki binlerce gram karbonhidrattan kurtulacaksınız .

Ayrıca hemen hemen her zaman şekerin eklendiği çok sayıda gıda ürünü sınıfı vardır - hemen akla tütsülenmiş etler gelir. Sosis, jambon, domuz pastırması, sosisli sandviç , ciğer sosis ve benzerlerinde neredeyse her zaman şeker vardır. Bu ürünlerin şekersiz çeşitlerini boşuna arayacaksınız. Ancak, yapacaksın

Machine Translated by Google

Bazı üreticiler diğerlerinden daha fazla şeker eklediğinden, oldukça çeşitli karbonhidrat sayımı olduğunu bulun. Porsiyon başına 1 gram karbonhidrat içeren jambon gördüm ve porsiyon başına 6 gram karbonhidrat içeren jambon gördüm - bu yüzde 600'lük bir fark! Aynı şekilde, tanesi 1 gram karbonhidrat olan sosisli sandviçler gördüm ve tanesi 5 gram karbonhidrat olan sosisli sandviçler gördüm.

Etiketleri okuyamadığınız bir durumdaysanız - örneğin, bakkaldaki şarküteri tezgahında - o zaman sorular sorun. Güzel şarküteri halkı, jambon ve salam üzerindeki etiketleri sizin için okumaktan memnuniyet duyacaktır ve size kendi yaptıkları çeşitli öğelere ne olduğunu söyleyebilirler. Kendi karıştırdıkları bir şey alıyorsanız, et tezgahına da sormak isteyeceksiniz - İtalyan sosisi, marine edilmiş etler veya her neyse. Sadece beslenmeme çok dikkat etmemi gerektiren bir tıbbi durumum olduğunu söylersem ve haftanın en yoğun saatinde gelmem! şey.

Kısacası, bir yemek dedektifi olun. Sonuçta, bu şeyler için zor kazanılmış paranızı ödüyorsunuz ve kelimenin tam anlamıyla sizin bir parçanız olacak. Yiyecek alış verişinize en az araba ya da bilgisayar alıyormuş sunuz kadar dikkat edin!

15 Dakikalık Yemek Aletleri Bu kitaptaki tarifleri yapmak için tekrar tekrar kullanacağınız birkaç mutfak aleti var. Hepsi oldukça yaygın ve çoğunuzun bu cihazlardan hepsine olmasa da çoğuna sahip olduğunu varsaymakta kendimi güvende hissediyorum.

Mikrodalga fırın. Elbette herkes, bunların her türlü şeyi ne kadar çabuk çözdüğünü ve pişirdiğini artık anlamıştır. Mikrodalga fırınınızı bir yemeğin bir bölümünü ocaktayken başka bir bölümünü pişirmek için - et suyunu ısıtmak, bir sebzeyi buharda pişirmek veya tepesi olarak kullanacağımız pastırmayı pişirmek için tekrar tekrar kullanacağız.

Bu tariflerde döner tablalı bir mikrodalga fırınınız olduğunu varsayılmıştır; çoğu bir süredir bu şekilde yapılmıştır. Mikrodalga fırınınızda döner tabla yoksa, yaptığınız her şeye ara vermeniz ve düzensiz pişirmeyi önlemek için mikrodalgada pişirme süresi boyunca yemeğinizi birkaç kez çevirmeniz gerekir.

Ayrıca, mikrodalgaların gücünün değiştiğini ve bu nedenle güç ayarları ve süreleri için önerilerimin yaklaşık olduğunu unutmayın. Mikrodalganızın benimkiyle aynı güçte mi yoksa daha mı güçlü mü yoksa daha mı zayıf olduğunu çok çabuk öğreneceksiniz.

Mikrodalgada bir şeyleri çözmeyle ilgili kısa bir not: Eve geliyorsanız ve hemen dondurucudan bir şey alıyorsanız, muhtemelen mikrodalga fırını kullanacaksınız.

Machine Translated by Google

Çözmek için mikrodalga fırın ve sorun değil. Ancak, ne yemek istediğinizi önceden düşünebilirseniz, buzdolabında veya hatta tezgahta eritebilirsiniz.
(Saatlerce uzakta olacaksanız ve gün sıcaksa, birkaç kat eski gazete kağıdına sarın. Bu, işlerin çözülmenin ötesine geçerek bozulmaya devam etmesini önlemeye yardımcı olacaktır.)

İyi bir uzlaşma, çoğu şeyi mikrodalgada çözdürmek ve ardından oda sıcaklığında bitirmelerine izin vermektir. Bu şekilde daha fazla meyve suyu elde edersiniz, ancak bazen bunun için zaman yoktur.

Bir blender. Bir şeyi püre haline getirmek için arada bir bunu veya bir çubuk blender kullanacaksınız. Bunun yerine muhtemelen bir mutfak robotu kullanabilirsiniz. Bu nedenle, kavanozlu standart bir blender kullanırken, bu el blenderlerinden birini kullanmamak için hiçbir neden yok.

Bir mutfak robotu. Malzemelerin elle doğranması, öğütülmesi ve parçalanması çoğu durumda zaman dilimimize uymaz. Henüz bir mutfak robotunuz yoksa, S-bıçağı ve bir tarafında dilimleyen ve diğer tarafında parçalayan tek bir diski olan basit bir işlemci, sizi 50 ila 75 dolardan fazla geri bırakmamalıdır.

Elektrikli masa üstü ızgara. Eski Ağır Siklet Şampiyonu George Foreman tarafından popüler hale getirilen bu aletler her yerde. Bay Foreman'ın versiyonu oldukça iyi, ancak 20 doların tamamı için daha ucuz bir versiyon satın alabilirsiniz. Bu kitabın burger bölümü, bu cihazlardan birine sahip olduğunuzu varsayar, ancak burgerlerinizi bunun yerine tavada veya bazı durumlarda piliç altında pişirebilirsiniz. Ancak bu yöntemler aynı anda her iki tarafı da pişirmeyeceğinden, bu şekilde pişirmeye ızgaraya göre birkaç dakika daha fazla zaman harcarsınız.

Yavaş bir ocak. Ağladığını duydum, yavaş pişiricinin hızlı yemek tarifleri kitabında ne işi var? Okuyucu talebine cevap vermek, işte bu! Okuyuculardan yavaş pişirme tarifleri için bir sürü istek aldım. Açıkçası, yavaş pişirici tariflerinin hiçbiri 15 dakika içinde yapılmayacak. Bunun yerine, 15 dakika veya daha az hazırlık süresi gerektirirler ve bu, hem malzemeleri tencerede bir araya getirme süresini hem de yemeği bitirip eve geldiğinizde masaya koyma süresini içerir.

Yavaş pişiriciniz yoksa, bir tane almayı düşünün. Pahalı değiller ve ikinci el dükkânlarda ve bahçe satışlarında neredeyse hiçbir şey için mükemmel derecede iyi olanları her zaman görüyorum. Gözlerini açık tut.

Teknikler Bu

tarifleri 15 dakika veya daha kısa sürede yapmanıza yardımcı olacak birkaç teknik var.

Eğik Kapak. Bu tariflerin çoğu bir tavada pişirilir. Tencerenin üzerini örtmek pişirmeyi hızlandırır ama aynı zamanda nemi de tutar ki bu her zaman aynı değildir.

Machine Translated by Google

ne istiyoruz. Bu nedenle, bazen "eğik kapak" tekniğini kullanırım: Kapağı tavaya koyarım, ancak yaklaşık 1/2 inç (1,3 cm) boşluk bırakarak hafifçe yana yatırırım. Bu, tavada bir miktar ısı tutarken buharın çıkmasına izin verir. Bir tarifte tavaya "eğik kapak" koymaktan bahsettiğimde, demek istediğim bu. Bu, nemi tutmadan bir tava tarifini hızlandırmak istediğiniz zaman kullanmak için iyi bir tekniktir.

Vurma Et. Kemiksiz, derisiz bir tavuk göğsünü veya bir parça domuz filetosunu 1/2 ila 1/4- (13 ila 6 mm) inç kalınlığa gelene kadar dövmek sadece yarım dakika kadar sürer ve iyi keser. Pişirme süresinde 5 ila 10 dakika indirim - değerli bir takas. Et döverek yapmak çok kolaydır. Sadece tavuk göğsünüzü veya bir parça domuz filetosunu ya da her neyse, ağır bir fermuarlı plastik torbaya koyun, havayı bastırın ve kapatın. Ardından, herhangi bir ağır nesneyi (çekiç, dambıl ya da gerçek bir et dövücü aleti) kullanarak, enayi kontrolsüz bir gaddarlıkla (küçük bir kontrol parçası kullanmak istersiniz, yoksa doğrudan vurursunuz) her yerine vurursunuz.) ince bir et tabakası olana kadar. Bu teknik aynı zamanda eti güzelce yumuşatır. Bunu bir ya da iki kez yaptıktan sonra, neden bunca zamandır yapmadığınızı merak edeceksiniz.

Guar veya Ksantan Çalkalayıcı. Bu bileşenlerin açıklamasını biraz daha ileride bulacaksınız; bunlar koyulaştırıcılardır ve soslarda ve soslarda un ve mısır nişastasının yerini almak için çok yararlıdırlar.

500 Düşük Karbonhidratlı Tarifte, topaklanmaları önlemek için sıvının bir kısmı koyulaştırılarak her zaman guar veya ksantanı blenderdan geçirmenizi tavsiye ettim. Artık bu tekniği mutlu bir şekilde unutabilirsiniz. Bunun yerine fazladan bir tuzluk alın ve içini guar veya ksantanla doldurun. Bu, sobanızın yanında yaşayacak. Bir yemeği kalınlaştırmak istediğinizde, kalınlaştırılacak tabağın üzerine, her seferinde azar azar, sürekli karıştırarak (tercihen bir çırpma teli ile) guar veya ksantan serpin. Çanak, olmasını istediğinizden biraz daha az kalın olduğunda durun, çünkü bu koyulaştırıcılar ayakta durduğunda biraz daha kalınlaşacaktır. Bu gayet güzel çalışıyor, blendera malzeme aktarmaktan çok daha kolay ve size yıkamanız için bir blender bırakmıyor!

Buz Küpünün Korunması. Bu bir pişirme tekniği değil, para tasarrufu sağlayan bir tekniktir. Bu tariflerin birçoğu, büyük miktarlarda, yemeği bizim için çok yüksek karbonhidratlı yapacak olan küçük miktarlarda şeyler gerektirir - 1/2 su bardağı (123 g) spagetti sosu, 1/4 su bardağı (60 g) konserve ezilmiş ananas, 2 yemek kaşığı (32 gr) domates salçası falan. Sizi bilmem ama ben bu malzemelerin arta kalanlarının buzdolabımın arkasında tüy bırakmasına izin vermeyeceğim, öylece çöpe atılacaklar. Bu yüzden içeriğin geri kalanını buz kalıplarına koyuyorum, ortaya çıkan spagetti sosu küplerini veya ananas küplerini ya da her neyse donduruyorum, çıkarıyorum ve fermuarlı poşetlerde dondurucuda saklıyorum. Bu şekilde, bir dahaki sefere

Machine Translated by Google

O malzemeyi kullanmak istiyorum, sadece ihtiyacım olan kısmı eritebilirim.

Hazır Gıdalar

Bu kitapta, hazır yiyecekleri normalde kullandığımdan daha özgürce kullandım. Bu malzemelerin mevcudiyetine gelince, onu Bloomington, Indiana'da - 65.000 kişinin yaşadığı bir güney Indiana kasabasında - bulabilirsem, okuyucularımın çoğuna, en azından Amerika Birleşik Devletleri'ne ulaşabileceğini düşündüm. Bu tariflerin aşağıdakilerin tümünü gerektirdiğini göreceksiniz.

Torbalı salata. 500 Düşük Karbonhidratlı Tarifte size yarım başlahanayı doğramanızı söylerken, bu kitapta torbalı lahana salatası karışımı kullanmanızı söylüyorum.
Taze ıspanak yıkamak yerine (genellikle üç veya dört kez yıkanır), torbalı bebek veya üç kez yıkanmış ıspanak kullandım. Karışık yeşillikler, Avrupa karışımları - bu kitapta her çeşit torbalı salata var.

Şişelenmiş salata sosları. Bu tariflerde şişelenmiş salata sosu, ahır, İtalyan, mavi peynir ve Sezar sosları kullandım. Bu salata sosları oldukça güvenilir bir şekilde düşük karbonhidrattır, ancak en düşük karbonhidrat sayısına sahip markayı bulmak için etiketleri okuyun. Bu benim biasım olabilir ama bence Paul Newman'ın salata sosları mükemmel.

Biber sarımsak ezmesi. Bu aslında, adından da anlaşılacağı gibi, çoğunlukla acı biber ve sarımsaktan oluşan geleneksel bir Asya bileşenidir. Bu baharat, bir tarifin hem acılı hem de sarımsaklı olmasını istediğimizde çok zaman kazandırır.
Biber sarımsak ezmesi kavanozlarda gelir ve buzdolabında aylarca saklanır. Asya pazarlarında veya özellikle kapsamlı bakkallarda aramaya değer
mağazalar.

Ezilmiş domuz kabukları. Ezilmiş domuz kabuklarını çok kolay bir şekilde yapabilirsiniz: S-bıçağı yerindeyken bir torba domuz kabuğunu mutfak robotunuza dökün ve ekmek kırıntısı kıvamında bir şey elde edene kadar çalıştırın. Sıkıca kapatılmış bir kapta buzdolabında saklayın. Hem sade hem de barbekü aromalı ezilmiş domuz kabuklarını elimde bulundurmayı seviyorum.

Donmuş sebzeler. Zaten hazır oldukları ve kullanıma hazır oldukları için, donmuş sebzeler bu tariflerin bazılarında çok zaman kazandırır; örneğin, yeşil fasulyeleri budamak ve kesmek 15 dakikalık zaman sınırımızın çoğunu alacaktır, ancak siz dökmeye devam edebilirsiniz. bir torba donmuş yeşil fasulyeyi mikrodalgaya uygun bir kaba koyun ve bir dakikadan daha kısa sürede pişirmeye başlayın.

Bu kitapta ayrıca bazı sebze karışımları kullandım. Bu almak için harika bir yoldur ekstra iş olmadan bir tabakta sebze çeşitleri.

Jarred Alfredo sosu. Bu, basit et ve sebzeleri tavada akşam yemeği haline getirmek için güzel bir malzemedir ve genellikle domates bazlı olandan daha düşük karbonhidrattır.

Machine Translated by Google

spagetti sosu. En düşük karbonhidrat markasını bulmak için elbette etiketlerinizi okuyun.

Kavanoz, rendelenmiş zencefil. Rendelenmiş zencefil olağanüstü bir baharattır. Kurutulmuş, öğütülmüş zencefilin yerini tutmaz ve bu nedenle uzun zamandır bir zencefilli kökünü dondurucumda fermuarlı bir çantada, rendelemek veya kıymak için her zaman hazır tutuyorum. Ancak, bu en az birkaç değerli dakika alır. Neyse ki, kavanozlara konan yağda da rendelenmiş zencefil artık yaygın olarak bulunuyor. Hazırlanan bu rendelenmiş zencefili bu tarifleri denerken kullandım ve o kadar beğendim ki, bu kitap bittiğine göre artık kullanmaya devam edebilirim!

Kavanozlarda rendelenmiş zencefil bulamıyorsanız, taze zencefil almamak için hiçbir neden göremiyorum, kabuğunu soyun, mutfak robotunuzun parçalayıcı bıçağından geçirin ve ardından ortaya çıkan parçaları S-bıçağınızla daha da doğrayın. (Yine de birkaç hafta içinde kullanabileceğinizden daha fazla zencefil kökü rendelemeyin; taze olduğunda en iyisidir.) Elde edilen macunu sıkı kapaklı bir kavanoza dökün, üzerini örtecek kadar kanola, yer fıstığı veya ayçiçek yağı ekleyin, ve buzdolabında saklayın. Bu size parmaklarınızın ucunda rendelenmiş zencefil verecek.

Kavanoz kıyılmış sarımsak. Gerçeği söylemek gerekirse, olası herhangi bir ikame yerine taze ezilmiş taze sarımsağı tercih ederim. Ancak yağda kavrulmuş, kıyılmış sarımsak çok popüler ve yaygın olarak bulunur - ve şüphesiz taze sarımsağı en az bir veya iki dakika ezmekten daha hızlıdır. Bu yüzden bu tariflerde kavanozda, kıyılmış sarımsak kullandım. Bununla birlikte, benim gibi, fazladan birkaç saniye ayırmaya istekli olmak için yeterince tercih ederseniz, her zaman eşdeğer miktarda taze sarımsak verdim.

Düşük karbonhidratlı tortilla. Bunları La Tortilla Fabrikası yapıyor ve bulmak giderek daha kolay hale geliyor - Bloomington'da onları taşıyan en az birkaç mağaza biliyorum. (Sizin yerlileri için Bloomingfoods, Marsh ve Kroger'ı içerirler.) Bunları yerel olarak bulamazsanız, yerel sağlık gıda mağazasından sizin için özel sipariş vermesini isteyebilirsiniz. Bunları sunan makul sayıda "e-perakendeci" (çevrimiçi perakendeciler) de vardır.

Düşük şekerli veya şekersiz barbekü sosu ve ketçap. Piyasada bunlardan birkaç tane var; etrafa bakın veya perakendecileri kontrol edin. Ancak, bu kitabın Baharatlar, Soslar, Soslar ve Baharatlar bölümünde bunların her ikisi için de tarifler ekledim (bkz. sayfa 289). Elinizin altında olması çok faydalıdır.

Düşük şekerli konserveler. Özellikle, düşük şekerli kayısı reçellerini harika bir çok yönlü içerik olarak görüyorum. Smucker'ın markasını satın alıyorum ve çok beğeniyorum. Bu, şekeri konsantre meyve suyuyla değiştiren "tüm meyve" konservelerinden çok daha düşüktür. Millet, meyve suyundan gelen şeker hala şekerdir.

Smucker's ayrıca yapay olarak tatlandırılmış konserveler de yapar, ancak sadece

Machine Translated by Google

Düşük şekerli çeşitten porsiyon başına yaklaşık 1 gram daha az karbonhidrat ve birçok insan aspartamdan kaçınmayı tercih ediyor, bu yüzden düşük şekerli çeşidi kullanıyorum.

Rendelenmiş peynir. Amerika'daki hemen hemen her bakkal, rendelenmiş kaşar, Monterey Jack, mozzarella, Meksika karışımı ve benzerlerini taşır. Bu kitap rendelenmiş peynir gerektirdiğinde, onu bu şekilde satın aldığınızı varsayıyorum. Ayrıca, bir tarif ufalanmış mavi peynir isterse, onu ufalanmış olarak satın aldığınızı varsayıyorum.

Dilimlenmiş mantar. Birkaç yıl önce yerel marketlerimin dilimlenmiş taze mantarları dilimlenmemiş mantarlarla aynı fiyata satmaya başladığını keşfettim. Asla arkama bakmadım! Ne zaman bir tarif dilimlenmiş mantar isterse, onları zaten dilimlenmiş olarak satın aldığınızı varsayıyorum.

Serpme baharat karışımları. Çeşniler, Soslar, Soslar ve Baharatlar bölümünde bunlar için bazı tarifler vardır (bkz. sayfa 289), ancak ben ayrıca mağazadan satın alınan bazı baharat karışımlarını da kullandım, bunların hepsi yaygın olarak bulunur - limon biberi, Eski Bay baharatı, Creole baharatı, barbekü kuru ovma baharatı (bazen "ruh" baharatı olarak adlandırılır) ve Austin Texas'taki Stubb's'tan harika bir Rosemary Ginger Rub. (Aslında, Stubb's'ın her şeyi harika ve denediğim her ürününde şeker oranı normalden daha düşüktü.)

Teyp. Tapenade, çoğunlukla kıyılmış zeytinlerden yapılan harika bir lezzet veya yaymadır. Geleneksel olarak ekmeğe sürülürken, bu kitaptaki birçok tarife heyecan verici bir tat katıyor ama sizi zeytin, soğan ve diğer çeşitli şeyleri doğrama zahmetinden kurtarıyor. Marketinizdeki kavanozlarda tapenade arayın - genellikle zeytin ve turşu ile olur, ancak bunun yerine Uluslararası bölümünde olabilir.

Temel Malzemeler Bunlar,

genel olarak düşük karbonhidratlı yemek pişirme standartları olarak kabul ettiğim bazı malzemelerdir — 500 Düşük Karbonhidratlı Tarifi okuyanlarınız bu açıklamaların tanıdık geldiğini fark edebilir.

Avokado. Bu kitaptaki birkaç tarif avokado gerektirir. Küçük, siyah, pürüzlü tenli avokadoların karbonhidratlarda (ve sağlıklı tekli doymamış yağ da daha yüksek) büyük yeşil olanlardan çok daha düşük olduğunu unutmayın. Tüm beslenme analizleri, az miktarda siyah avokado kullandığınız varsayılarak yapılmıştır.

Bira. Bu kitaptaki bir veya iki tarif bira gerektirir. Bu yazıda piyasadaki en düşük karbonhidratlı biralar Bud Select 55 (1.9 g karbonhidrat) ve Miller Genuine Draft Light 64 (MGD 64) (2.4 g karbonhidrat). Kullanmanızı tavsiye ettiklerim bunlar. Ayrıca, bira hayranıysanız, içmenizi tavsiye ettiğim şeylerdir.

Şeker pekmezi. Pekmezin düşük karbonhidratta ne işi var?

Machine Translated by Google

yemek kitabı? Ne de olsa pratikte tüm karbonhidratlar! Evet ama Splenda'yı çok az miktarda pekmezle birleş tirmenin her türlü tarife güzel, kahverengi ş ekerli bir tat verdiğ ini buldum. Her zaman bulabileceğ iniz en koyu pekmezi kullanın - ne kadar koyu olursa, lezzet o kadar güç lü ve karbonhidrat sayısı o kadar düş ük olur.
Bu yüzden var olan en koyu, en güç lü pekmez olan blackstrap'ı belirtiyorum. Ş ekerden aldıkları tüm minerallerin son bulduğ u yerin karastrap olduğ unu bilmek güzel - karabiber olabilir, ama en azından bir besin çoraklığ ı değ il. Yine de, sadece küç ük miktarlarda kullanıyorum. Siyah kayış ınızı bir sıkma ş iş esinde saklarsanız, bu küç ük miktarları ölç mek en kolay yoldur - benimki plastik "bal ayılarından" birinde.

Neden bazı yapay kahverengi ş eker aromalı tatlandırıcıları orada kullanmadığ ımı soruyor olabilirsiniz. Cevap, onları denediğ im ve tekrar satın almak isteyeceğ im bir tat almadığ ım iç in. Ick.

Bulyon veya et suyu konsantreleri. Bulyon veya et suyu konsantresi küp, kristal veya sıvı formda gelir. Genellikle tuz ve kimyasallarla doludur ve geldiğ i varsayılan hayvana pek benzemez. Bir çömlek çorba yapıyorsanız, kesinlikle kaliteli et suyunun yerini tutmaz .
Bununla birlikte, bu ürünler burada ve orada biraz lezzet katmak iç in yararlı olabilir - çorbadan çok baharat olarak - ve bu kullanım iç in onları el altında bulundururum. Genellikle tavuk bulyon kristalleri kullanırım çünkü onları küplerden daha kolay buluyorum. Sıvı et suyu konsantresini de elimde tutuyorum. Bunu seç tim çünkü küplerin veya kristallerin aksine iç inde biraz dana eti var. Wyler's kullanıyorum, ancak karş ılaş tırılabilir herhangi bir ürünün iyi çalış maması iç in hiç bir neden göremiyorum. İ ngiliz ürünü Bovril'i alabilirseniz, muhtemelen daha da iyidir! Bunu ilk yazdığ ımdan beri, denediğ im bu türden en iyi ürün olan Better Than Boullion'u keş fettim. Artık benim standardım oldu.

Balık sosu. Vietnam'da nuoc mam ve Tayland'da nam pla olarak adlandırılan bu, Güneydoğ u Asya yemeklerinde yaygın olarak kullanılan tuzlu, fermente edilmiş bir baharattır. Asya marketlerinde ve büyük marketlerin Asya yemekleri bölümünde bulunur. Bulduğ unuzda alın; soğ utma olmadan güzel tutar. Bu kitaptaki birkaç harika tarifte balık sosu kullanılmış ve otantik bir lezzet katıyor. Güneydoğ u Asya aksanınızın bir kısmını kaybedecek olsanız da, bir tutamda soya sosunu değ iş tirebilirsiniz.

Bu arada, balık sosu Çin istiridye sosuyla aynı ş ey değ il.

Guar ve ksantan. Bunlar kulağ a korkunç geliyor, değ il mi? Ama en sevdiğ iniz iş lenmiş yiyeceklerin çoğ unda bulunurlar, bu yüzden ne kadar kötü olabilirler? Muhtemelen ne halt olduklarını merak ediyorsundur. Bunlar, özütlenmiş ve saflaş tırılmış suda çözünür lif formlarıdır. Guar ve ksantan tatsız beyaz tozlardır; bizim iç in değ eri düş ük karbonhidratlı koyulaş tırıcılardır. Teknik olarak konuş ursak, bunlar karbonhidrattır, ancak hepsi lif - baş ka bir ş ey değ il. Bu yüzden endiş elenme.

Machine Translated by Google

Sağlık gıda mağazanız sizin için guar veya ksantan sipariş edebilir - eğer ellerinde yoksa ksantanı biraz tercih ederim. İnternetten de bulabilirsiniz. İkisinden birini ağzı sıkı bir kavanozda saklayın, asla bozulmayacaktır. Yaklaşık 15 yıl önce bir pound guar aldım ve hala güçlü!

Düşük karbonhidratlı fırın karışımı. Piyasada birkaç düşük karbonhidratlı fırın karışımı markası var. Bunlar genellikle bir tür toz protein ve/veya lif (soya, peynir altı suyu, bazen yulaf) artı kabartma tozu ve bazen tuzun bir kombinasyonudur. Bunlar, düşük karbonhidratlı dünyadaki Bisquick eşdeğeridir, ancak düşük karbonhidratlı fırın karışımları, katı yağ eklenmemiş olmaları nedeniyle Bisquick'ten farklıdır. Krep, waffle, bisküvi ve benzerlerini yapmak için bu karışımları kullanırken tereyağı, sıvı yağ veya başka bir tür yağ eklemeniz gerekecektir. Düşük karbonhidratlı fırın karışımını, pişirmeden veya kızartmadan önce tavuğu "unlamak" gibi şeyler için veya soğan halkalarını kızartmak için meyilli yapmak için daha az miktarlarda kullanırım. Yerel olarak aydınlatılmış bulamazsanız, satan birçok web sitesi var.

Mülayim yağlar. Bazen bir tarifte yumuşak bir yağ kullanmak istersiniz - kendine çok az lezzet katan veya hiç tat vermeyen bir şey. Bu durumda fıstık, ayçiçeği veya kanola yağı öneririm. Bunlar sadece "yağ" dediğimde demek istediğim yağlar. Aspir yağı gibi yüksek oranda çoklu doymamış yağlardan kaçının; hem ısıdan hem de oksijenle temastan hızla bozulurlar ve artan kanser riski ile ilişkilendirilirler.

Zeytin yağı. Zeytinyağının sağlıklı bir yağ olması kesinlikle sizi şaşırtmayacaktır, ancak çeşitli türleri olduğunu bilmiyor olabilirsiniz. Sızma zeytinyağı ilk preslemedir. Dolu, meyveli bir tada sahip koyu yeşildir ve salata soslarında tüm farkı yaratır. Ancak pahalıdır ve bazı kullanımlar için çok güçlü aromalıdır. Elimde bir şişe sızma zeytinyağı bulundururum ama onu sadece salatalar için kullanırım.

Soteleme ve diğer genel kullanım için "prina" olarak bilinen bir çeşit zeytinyağı kullanıyorum. Prina, sızma zeytinyağından çok daha ucuzdur ve daha hafif bir tada sahiptir. Akdeniz yemekleri konusunda uzmanlaşmış yerel bir bakkaldan galonluk kutularda prina alıyorum. Bu galonluk tenekeler aramaya değer; malı satın almanın en ucuz yolu. Galon kutu prina bulamıyorsanız, marketinizde daha ucuz, daha hafif aromalı zeytinyağı ne varsa satın almaktan çekinmeyin.

Zeytinyağını soğutursanız katılaşacağını unutmayın. Bu önemli değil; tekrar ısındığında düzelecektir. Hızlı bir şekilde ihtiyacınız varsa, şişeyi ılık su altında çalıştırabilir veya düşük güçte bir dakika kadar mikrodalgada çalıştırabilirsiniz (kapta metal olmadığı ve mikrodalga fırınınıza sığacağı varsayılarak).

Soğanlar. Soğan sınırda bir sebzedir; marul veya salatalıktan kesinlikle daha fazla karbonhidrat içerirler. Bununla birlikte, değerli fitokimyasallarla yüklüdürler, bu nedenle çok sağlıklıdırlar ve tabii ki

Machine Translated by Google

her türlü yiyeceğ e eş siz lezzet. Bu yüzden soğ anı ç ok kullanıyorum ama istenilen lezzeti verecek en az miktarda kullanmaya ç alış ıyorum. Gerç ekten de, "ödünç alınan" tariflerde karbonhidrat miktarını azaltmak iç in yaptığ ım en yaygın ş eylerden biri kullanılan soğ an miktarını azaltmaktır. Ciddi ş eker hastalığ ınız varsa, soğ an miktarlarınızı oldukç a dikkatli bir ş ekilde izlemek ve belki de verdiğ im miktarları daha da azaltmak isteyeceksiniz.

Baş arılı bir aş ç ı değ ilseniz, farklı soğ an türlerinin farklı ş eyler iç in iyi olduğ unu bilmeniz gerekir. En iyi ç iğ olarak kullanılan hafif soğ anlar vardır ve daha güç lü soğ anlar vardır, eğ er onlarla yemek yapacaksanız istediğ iniz ş ey budur. En sevdiğ im hafif soğ anlar tatlı kırmızı soğ anlardır; bunlar yaygın olarak bulunur ve onları tariflerde oldukç a fazla kullandığ ımı göreceksiniz.

Ancak dilerseniz Vidalia veya Bermuda soğ anlarını tatlı kırmızı soğ anları belirttiğ im herhangi bir yerde değ iş tirebilirsiniz. Yeş il soğ an olarak da bilinen yeş il soğ anlar da hafiftir ve en iyi ç iğ yenir veya tavada hızlı piş irilir. Bana göre, yeş il soğ anların kendi lezzetleri vardır ve genellikle onların yerine geç mem, ama onların yerine baş ka bir ç eş it tatlı soğ an kullanırsanız mutfağ ınız patlamaz ya da baş ka bir ş ey olmaz.

Bir tarif sadece "soğ an" dediğ inde, bahsettiğ im ş ey, ağ ç uvallarında satın alabileceğ iniz eski güzel sarı küre soğ anlarıdır. İ ç inde ufacık soğ an olan bir ç uval seç erseniz kendinize bir iyilik yapmış olursunuz - bu ş ekilde, bir tarif sadece 1/4 veya 1/2 fincan (40 ila 80 g) doğ ranmış soğ an gerektirdiğ inde, pek olası değ ilsiniz. elinizde yarım soğ an kalacak. Kayıt iç in, basitç e "küç ük bir soğ an" dediğ imde, yaklaş ık 1 1/2 inç (3,8 cm) ç apında veya doğ ranmış olduğ unda yaklaş ık 1/4 ila 1/3 fincan (40 ila 53 g) demek istiyorum. Orta boy bir soğ anın ç apı yaklaş ık 2 inç (5 cm) olacaktır ve doğ randığ ında 1/2 ve 3/4 fincan (80 ve 120 g) arasında ürün verir. Büyük bir soğ an 2 1/2 ila 3 inç (6,4 ila 7,5 cm) geniş liğ inde olur ve doğ randığ ında yaklaş ık 1 bardak (160 g) verir. Ş ahsen, bir tabağ a koyduğ um her soğ an kırıntısını ölç mek iç in zahmete girecek kadar kesin karbonhidrat sayımı konusunda ç ok takıntılı değ ilim; Bunun yerine küç ük, orta ve büyük soğ an olarak düş ünüyorum. Ama bu sana kalmış .

Paketlenmiş et suları. Konserve veya kutulu tavuk suyu ve et suyu, saklamak iç in ç ok kullanış lı ürünlerdir ve kesinlikle kendinizinkinden daha hızlıdırlar. Ancak, yerel bakkalda bulacağ ınız konserve et suyunun ç oğ u kalitesi korkunç derecede kötü. Tavuk suyunun iç inde her türlü kimyasal bulunur ve genellikle ş eker de bulunur. "Sığ ır eti" suyu daha kötüdür - genellikle iç inde sığ ır eti yoktur. Bu ürünlerin ç oğ unu kullanmayı reddediyorum ve siz de,
fazla.

Ancak, piyasada satın almaya değ er birkaç konserve veya kutulu et suyu var. Birç ok bakkal artık hiç bir kimyasal iç ermeyen Kitchen Basics adlı bir marka taş ıyor. Quart boyutlu kutularda (İ ngiltere'de bir litre) paketlenmiş tir, ç ok

Machine Translated by Google

soya sütü gibi. Kitchen Basics hem tavuk hem de sığır eti ile gelir. Sağlıklı gıda mağazalarında ayrıca kaliteli konserve ve kutulu et suları bulunur - hem Shelton hem de Health Valley markaları Amerika Birleşik Devletleri'nde yaygın olarak dağıtılmaktadır.

İyi paketlenmiş et suyu, tuz ve kimyasallardan yapılmış şeylerden biraz daha pahalıya mal olacak, ama çok daha fazla değil. Satışları izlerseniz, genellikle kötü şeyler kadar ucuza alabilir ve stoklayabilirsiniz. Sağlıklı gıda dükkanım iyi et suyunda indirim yaptığında, yığınla malzeme satın alırım!

Son bir not - özellikle sağlıklı gıda mağazalarında konserve sebze suyu da bulacaksınız. Bu lezzetlidir, ancak karbonhidratlarda tavuk ve sığır et sularından çok daha yüksek çalışır. bundan kaçınırdım.

Pirinç protein tozu. Tuzlu tariflerde kullanmak için - başlangıçlar ve benzeri - tatlı olmayan ve tercihen hiç tadı olmayan bir protein tozuna ihtiyacınız vardır.
Piyasada bunlardan birkaç tane var ve bazıları diğerlerinden daha mülayim.
Birkaç çeşit denedim ve en çok sevdiğimin pirinç protein tozu olduğunu gördüm. Yemek kaşığı (10 g) başına 1 gram karbonhidrat içeren Nutribiyotik markasını satın alıyorum, ancak benzer karbonhidrat sayısına sahip herhangi bir aromalandırılmamış pirinç protein tozu iyi sonuç vermeli. Bu nedenle, isterseniz diğer tatlandırılmamış protein tozlarını denememek için hiçbir neden göremiyorum. Pirinç protein tozu bulamıyorsanız, yerel sağlık gıda mağazanızdan sizin için sipariş etmesini isteyin - çoğu sağlıklı gıda mağazası özel siparişler konusunda çok hoş tur.

Sukraloz. Ben bir sukraloz hayranıyım, diğer adıyla Splenda. Bence tadı harika. Splenda, piyasaya çıkan en son yapay tatlandırıcıdır ve tüm rekabeti sudan çıkarır! Diyet yapmayan arkadaşlarınızı ve ailenizi Splenda şekerli tatlılarla besleyin ve şeker kullanmadığınızı asla bilmeyecekler. Tadı o kadar güzel ki.

Splenda'nın başka avantajları da var. Sofra tatlandırıcısı, tıpkı şeker gibi kaşık-kaşık ve fincan-bardak ölçecek şekilde kabartılmış tır. Bu, tarifleri uyarlamayı çok daha kolay hale getirir. Ayrıca Splenda, aspartamın aksine ısıya dayanıklıdır, bu da onu unlu mamüllerde kullanabileceğiniz anlamına gelir.

Ancak Splenda tamamen karbonhidrat içermez . Splenda, onu dökmek için kullanılan malto-dekstrin nedeniyle, çay kaşığı başına yaklaşık 0,5 gram karbonhidrat veya şekerin karbonhidratlarının yaklaşık sekizde biri kadar karbonhidrat içerir. Bu nedenle çay kaşığı başına 0,5 gram, yemek kaşığı başına 1 1/2 gram (0,5 g) ve fincan başına 24 gram (25 g) sayın. Bu yazıda, Splenda'yı yapan şirket olan MacNeill'in sıvı Splenda'yı Amerika Birleşik Devletleri'nde piyasaya sürme planı yok, ancak fikirlerini değiştireceklerini umuyorum.
Bazı yabancı ülkelerde bulunan sıvı karbonhidrat içermez ve miktarları bulmak biraz daha incelik gerektirse de, her türlü tarifin karbonhidrat sayılarını daha da düşürmeme izin verecektir.

Domates ve domates ürünleri. Domates sınırda bir sebzedir, ancak

Machine Translated by Google

o kadar besleyici, lezzetli ve çok yönlüler ki, onları düşük karbonhidratlı mutfağın tamamen dışında bırakmak istemiyorum. Sonuçta, domatesleri kırmızı yapan pigment olan likopenin güçlü bir kanser savaşçısı olduğu gösterilmiştir. Kim böyle bir şeyi kaçırmak ister?

Bazı taze domateslerin yapabileceği yerlerde bile, çok sayıda tarifte konserve domatesleri aradığımı fark edeceksiniz. Bunun nedeni, taze domateslerin yılın çoğu için çok iyi olmaması, konserve domateslerin ise olgunluk yüksekliğinde konserve edilmesidir. Sosumda veya çorbamda vasat bir taze domates yerine iyi bir konserve domates olmasını tercih ederim. Konserve domatesler genellikle kutudaki tüm sıvı ile kullanıldığından, besin içeriği çoğu konserve sebzede olduğu gibi zarar görmez.

Yeşil biberli konserve doğranmış domatesler son birkaç yılda yaygın olarak bulunur hale geldi ve bunlar ne hoş bir katkı! Sadece bir kutu açarak iki harika lezzet katmamıza izin veriyorlar.

Ayrıca sade konserve domates sosu, konserve pizza sosu, konserve makarna sosu ve kavanoz salsa kullanıyorum. Bu ürünleri seçerken, domateslerin nedense gıda paketleyicilerine şeker tadında uçuşlara ilham verdiğini bilmelisiniz. Her çeşit domates ürününe şeker, mısır şurubu ve diğer karbonhidrat yüklü tatlandırıcılar eklerler. Bu nedenle, şeker ilavesiz olanları bulmak için tüm domates bazlı ürünlerin etiketlerini okumanız daha da önemlidir. Ve onları okumaya devam edin!
Bir süredir kullandığım iyi, ucuz salsa markası bir gün "Yeni, İyileştirilmiş!" ile karşıma çıktı. etiket üzerinde. Bil bakalım nasıl iyileştirdiler? Doğru. Şeker eklemişler. Bu yüzden yeni bir marka buldum.

Vege-Sal. Bültenim Low-Carbezine!'i okuduysanız , Vege-Sal'in büyük bir hayranı olduğumu bilirsiniz. Vege-sal nedir? Bu, baharatlanmış bir tuzdur, ancak "terbiyeli tuz" olarak düşünmeyin. Vege-Sal, geleneksel baharatlı tuzdan çok daha hafiftir. Sadece kurutulmuş , toz haline getirilmiş sebzelerle karıştırılmış tuzdur. Lezzet oldukça ince, ama bence her türlü şeyi iyileştiriyor. Size çok çeşitli tariflerde normal tuz veya Vege-Sal kullanma seçeneği verdim.
Endişelenme, hepsi sade eski tuzla iyi çıkacak, ama Vege-Sal'in biraz fazladan bir şey eklediğini düşünüyorum. Vege-Sal ayrıca normal tuz yerine pirzola ve biftek üzerine serpilir. Vege-Sal, Modern Ürünler tarafından yapılır ve sağlıklı gıda mağazalarında yaygın olarak bulunur.

Sirke. Bu kitaptaki çeşitli tarifler şarap sirkesi, elma sirkesi, pirinç sirkesi, tarhun sirkesi, beyaz sirke ve balzamik sirke gerektirir. Her zaman sirkenin sadece sirke olduğunu düşündüyseniz, tekrar düşünün! Bu sirkelerin her birinin kendine özgü bir tadı vardır ve birini diğerinin yerine koyarsanız, tarifin tüm karakterini değiştirirsiniz - Asya Tavuk Salatanıza bir damla elma sirkesi ve Çin'inizi takas etmiş olursunuz. bir Amerikan tıngırtısı için aksan.

Machine Translated by Google

Sirke, birkaç karbonhidrat eklerken yiyeceklere parlak tatlar vermenin harika bir yolu ki, tüm bu çeşitleri elimde tutuyorum - kötü gitmeleri ya da herhangi bir şey gibi değil.

Her şeyde olduğu gibi, sirkenizin üzerindeki etiketleri okuyun. Ons başına 0 gram karbonhidrat içeren elma sirkesi gördüm ve ons başına 4 gram karbonhidrat içeren elma sirkesi gördüm - bu çok büyük bir fark! Ayrıca elma aromalı sirkeye de dikkat edin - yapay tatlar eklenmiş beyaz sirke.
Bunu yanlışlıkla bir kez satın aldım, bu yüzden size haber vereyim dedim. (Etiket Okuma Polisinin bu tür hataların ötesinde olacağını düşünürdünüz, değil mi?)

Şarap. Bu yemek kitabında sek kırmızı veya sek beyaz şarap isteyen birkaç tarif var. Bir karton kutu içinde bir mylar çanta içinde gelen ucuz şarapları, yemek pişirmek için el altında tutmak için çok uygun buluyorum, çünkü içeriği asla havaya maruz kalmadığı için bozulmazlar.
Bunlar muhteşem eski şaraplar değil, ama bizim mütevazı amaçlarımız için gayet iyiler ve kesinlikle kullanışlılar. Genelde hem Burgundy hem de Chablis kutu şaraplarım var. "Ek tatlar" içeren şaraplara karşı dikkatli olun - çoğu zaman bu tatlardan biri şeker olacaktır. "Soğutulabilir Kırmızı" gibi şeyler yerine, tanınmış bir isimle (Burgundy, Ren, Chablis, Cabernet ve benzerleri) şarap satın alın.

Hindistan cevizi unu. Hindistan cevizi yağı hindistancevizi etinden preslendiğinde, kalan kütle hindistancevizi unu içine ince bir şekilde öğütülür. Malzeme lif yüklüdür: 2 yemek kaşığı (16 g) 10 gram karbonhidrat içerir, bunun 6 gramı lifdir. 2 gram protein de var. Süper yüksek lif içeriği nedeniyle hindistancevizi unu ile yemek pişirmenin gerçek bir öğrenme eğrisi vardır; malzeme, pişirme tariflerinde nemi emer. Ancak bu kitapta, onu öncelikle kümes hayvanlarını veya balıkları unlamak için kullanıyoruz, ki bu çok daha az problemlidir. Buralarda Bob's Red Mill marka hindistan cevizi unu oldukça yaygın; Her ikisini de sağlıklı gıda mağazalarında ve normal marketlerde gördüm. Hindistan cevizi ununu yakınınızdaki mağazalarda bulamıyorsanız, CarbSmart.com ve Amazon.com ikisi de taşır.

Hindistancevizi yağı. Çok yüksek doymuş yağ içeriği nedeniyle uzun süredir kaçınılan hindistancevizi yağı, kullanabileceğiniz en sağlıklı yağlardan biri olarak ortaya çıkmıştır. Artık onu yerel Kroger'deki diğer yağlarla birlikte bulabilirim ya da sağlıklı gıda mağazalarında ve Asya pazarlarında bulabilirsiniz. Hindistan cevizi yağınızın hindistan cevizi gibi kokup kokmadığı ve tadı markaya bağlıdır; Pahalı sızma hindistancevizi yağının hindistancevizi kokusuna sahip olduğunu, ucuz şeylerin oldukça yumuşak olduğunu buldum. Hindistan cevizi yağını buzdolabında bekletmeyin - doygunluğu nedeniyle son derece stabildir ve üzerinizde kokuşmaz.

Acı sos. Bu Güneydoğu Asya acı sosu ve dünyayı ele geçiriyor —Bon Appetit dergisi onu Yılın Malzemesi ilan etti. Büyük marketlerin uluslararası koridorunda veya Asya pazarlarında Sriracha'yı bulun;

Machine Translated by Google

şişe üzerinde horoz ile parlak kırmızı sos.

Eritritol. Bu, poliol veya şeker alkollü tatlandırıcılardan biridir ve en sık kullandığımdır. Ticari şekersiz tatlılarda yaygın olarak kullanılan maltitolün aksine eritritolün gastrointestinal etkisi çok azdır. Aynı zamanda, tüm şeker alkolleri arasında en düşük absorpsiyon profiline sahiptir, bu nedenle neredeyse hiç kullanılabilir karbonhidrat içermez, ben ise genellikle maltitol için yarım gram sayarım. Yerel sağlık gıda mağazalarımın tümü eritritol taşır, ancak yine de CarbSmart.com'dan satın alabilirsiniz. veya Amazon.com yerel olarak bulamazsanız.

Granül Sukraloz. 15 Dakika Düşük Karbonhidratlı Tarifler ilk yayınlandığından beri , en iyi Splenda ticari adıyla bilinen sukralozun patenti kaldırıldı. Artık düzinelerce nakavt ve mağaza markası var ve bunları isim markası yerine kullanmamak için hiçbir neden yok. Bardak bardak şeker gibi ölçen birini arayın. Esmer şeker karışımlarına ve diğer sukraloz karışımlarına karşı dikkatli olun; bunlarda şeker var Ve onu dökmek için kullanılan malto-dekstrin nedeniyle, granül sukralozun fincan başına yaklaşık 24 gram karbonhidrat içerdiğini unutmayın - 0 karbonhidrat rakamı, etikette listelenen ufacık porsiyon boyutunun bir eseridir.

Sıvı Sukraloz. Karbonhidrat içermediği için giderek daha fazla sıvı sukraloz kullanıyorum. Amazon.com'dan damlalıklı şişelerde aldığım EZ Sweetz markasını kullanıyorum ; bir damla, tatlılıkta 2 çay kaşığı şekere veya granül sukraloza eşdeğerdir. Sweetzfree markası hakkında da iyi şeyler duydum. Sıvı sukraloz satın alırsanız, şeker/granül sukraloz eşdeğerlerini bulmak için satın aldığınız markanın etiketini okuyun.

Şekersiz Kahve Aromalı Şuruplar. Kahve aromasını sadece kahveyi tatlandırmak için faydalı oldukları için değil - aslında ananas gibi bazı tatlar kahvede berbat olur. Aksine, bunları şekersiz Hershey Şurubu veya gözleme şurubu gibi şeylerden ayırmak istiyorum. Süslü bir kafede bulabileceğiniz şuruplardan bahsediyorum: vanilya, karamel, fındık vb . Bu şuruplardan oluşan mütevazı bir koleksiyon, özellikle smoothie'leri seviyorsanız, mutfak ufkunuzu önemli ölçüde genişletir. En yaygın olarak bulunan markalar DaVinci, Torani ve Monin's - hepsi iyi. Bunları yerel olarak bulamazsanız, çevrimiçi olarak kullanılabilirler.

Tofu Shirataki. Son olarak, gerçekten düşük karbonhidratlı bir erişte var! Shirataki, kojac veya konyaku adı verilen, bazen yanlışlıkla yam veya yam fasulyesi olarak tercüme edilen bir kökten yapılan geleneksel bir Japon eriştesidir . Konjak kökü, glukomannan adı verilen zengin bir lif kaynağıdır ve shirataki erişlerinin büyük kısmını oluşturan glukomannan lifidir.

Shirataki iki temel çeşitte gelir. Geleneksel shirataki ve tofu shirataki var. Geleneksel shirataki, yarı saydam ve jelatinli ve çok . . . iyi, Asyalı. Asya yemeklerinde iyiler ama Batı tarzı tariflerde oldukça garipler.

Machine Translated by Google

Tofu shirataki beyazdır, önemli ölçüde daha az çiğnenebilir ve çok çeşitli uygulamalarda iyidir. Yerel sağlık gıda mağazalarım onları üç geniş likte taşır: fettuccini, spagetti ve melek kılı. Fettuccine ve spagetti enlerini elimde tutuyorum.

Shirataki, sıvı dolu bir kese içinde önceden nemlendirilmiş olarak gelir. Bu, onları süper hızlı tariflerimiz için mükemmel kılar çünkü onları pişirmeniz gerekmez, sadece süzün ve ısıtın. Torbayı kırın ve lavabonun içindeki bir süzgecin içine atın. Sıvının balık gibi koktuğunu fark edeceksiniz; onları durulamak isteyeceksiniz. Ondan sonra onları mikrodalgaya uygun bir kaseye koyup yüksekte 90 saniye veriyorum. Onlardan daha fazla sıvı pişecek, bu yüzden onları tekrar süzüp 90 saniye daha ısıtıyorum, üçüncü kez süzüyorum ve sonra istediğim sosu ekliyorum. Bu, erişlerden çıkan sıvının sosu seyreltmesini önler. Shirataki buzdolabında bir yıla kadar saklanabilir, bu yüzden stok yapmaktan çekinmeyin.

Glukomannan. Bu, ksantan ve guar'a benzer bir başka ince öğütülmüş çözünür liftir. Geçen sene kıvam arttırıcı olarak çok kullandım ve çok beğendim. CarbSmart.com'dan edinilebilir veya Amazon.com. Kapsüller halinde değil, toplu olarak satın alın ve tıpkı guar veya ksantan gibi kullanın. Guar ve ksantan gibi, glukomannan, kuru tuttuğunuz sürece neredeyse sonsuza kadar kalacaktır.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

birinci bölüm

15 Dakikada Yumurta

Aslında, bu bir yanlış isimdir - bu yumurtalı yemeklerin çoğu sizi 15 dakikadan daha kısa sürede alacaktır!

Lütfen yumurtayı sadece kahvaltılık olarak düşünmeyin. Yumurtalar günün herhangi bir saatinde ideal düşük karbonhidratlı fast food. Ucuzlar, lezzetliler, besleyiciler ve çok kısa sürede hazırlanabilirler. Buzdolabında bir karton yumurta varken, harika bir yemekten asla birkaç dakikadan fazla uzakta değilsiniz!

Her şeyi düşük karbonhidratlı en iyi fast food olan omlet ile başlatacağız. Omlet yapmayı öğrendikten sonra, harika, hızlı yemeklerden oluşan bir dünya size açılır.

Dana'nın Kolay Omlet Yöntemi Bunu

hızlıca öğrenebilirsiniz. Gerçekten yapabilirsin.

Başlamak için iyi bir tavaya ihtiyacınız olacak. "İyi tava" nedir? Ağır dipli, eğimli kenarlı ve yapışmaz yüzeyli orta boy bir tava tercih ederim. Bununla birlikte, şu anda sahip olduğum, ağır bir tabana, eğimli kenarlara ve önceden yapışmaz bir yüzeye sahip 7 inç (18 cm) bir tava. Hala içinde omlet yapabilirim, sadece iyi bir yapışmaz pişirme spreyi kullanmam gerekiyor. Bununla birlikte, ağır taban ve eğimli taraflar esastır.

İşte omlet yapmakla ilgili bilinmesi gereken en önemli şey: "Omlet" kelimesi, "lamine etmek" veya katman oluşturmak anlamına gelen bir kelimeden gelmektedir. Ve tam olarak bunu yaparsınız - bir kat çırpılmış yumurtayı pişirirsiniz ve sonra kenarları kaldırır ve tavayı eğersiniz, böylece çiğ yumurta pişmiş parçanın altında kalır. Bunu elbette tüm kenarlarda yaparsınız, böylece eşit bir şekilde oluşturursunuz. Mesele şu ki, çırpılmış yumurtayı tavada öylece bırakıp pişmesini beklemeyin; üst ayarlanmadan önce alt kısım umutsuzca abartılacak.

İşte baştan sona omlet yöntemi:

1. Önce iç harcınızı hazırlayın. Sebze kullanıyorsanız, önce onları sote etmek isteyeceksiniz. Peynir kullanıyorsanız, rendeleyin veya dilimleyin ve kullanıma hazır hale getirin. Artıkları kullanmak için bir omlet yapıyorsanız (bu arada harika bir fikir), mikrodalgada ısıtın ve beklemeye alın.
2. İyi bir kıvamı yoksa omlet tavanıza yapışmaz sprey püskürtün.

Machine Translated by Google

yapış maz yüzey ve yüksek ısıya koyun. Tava ısınırken, yumurtalarınızı alın (bu boydaki tava için 2 mükemmel sayı, ancak 1 veya 3 de olur) ve bir kase, yumurtaları kırın ve bir çatalla çırpın. Su, süt veya herhangi bir şey eklemeyin, sadece karıştırın.

3. Tava ısısını test edin. İçine atılan bir damla su hemen cızırdadığında tava yeterince sıcaktır. Bir yemek kaşığı sıvı yağ (15 ml) veya tereyağı (14 g) ekleyin, altını kaplayacak şekilde çevirin ve ardından yumurtaları bir kerede dökün. Onlar da cızırdamalı ve hemen yerleşmeye başlamalılar. Yumurtanın alt tabakası kenarların etrafına yerleştirildiğinde - bu oldukça hızlı olmalıdır - bir spatula kullanarak kenarı kaldırın ve çiğ yumurtanın alttan akması için tavayı eğin. Çalıştırmak için yeterli çiğ yumurta kalmayana kadar bunu kenarlarda yapın.
4. Şimdi gaz sobanız varsa brülörünüzü en düşük ısıya getirin. (Elektrikli bir sobanız varsa, yanınızda "sıcak" bir brülör olması gerekir; elektrikli elemanlar bu iş için yeterince hızlı soğumaz.) İç harcını omletin yarısına koyun, tavayı kapatın, ve bir iki dakika çok kısık ateşte bırakın, daha fazla değil. Bakın ve çiğ, parlak yumurtanın üst yüzeyinden çıkıp çıkmadığına bakın (isterseniz bu şekilde servis edebilirsiniz; Fransızlar omletlerini bu şekilde tercih eder) ve kullandıysanız peynir erir. Değilse, tavayı tekrar kapatın ve bir iki dakika daha oturmasına izin verin.

5. Omletiniz pişmeden sonra iç harcı olmayan yarısının altına bir spatula sürün ve üzerini katlayın ve tamamını bir tabağa kaldırın. Omletin dolgulu tarafının tabağa kaymasına izin vererek ve ilerledikçe üstünü katlayarak, süslü olabilir ve tavayı devirebilirsiniz, ancak bu biraz pratik gerektirir.

Bu, tek servislik bir omlet yapar. Bence birden fazla omlet yapmak, tek bir büyük omlet yapmaktan çok daha kolay ve omletler o kadar hızlı yapılıyor ki, birden fazla omlet yapmak o kadar da önemli değil. Her neyse, bu şekilde omletlerinizi her bireyin zevkine göre özelleştirebilirsiniz. İki veya üçten fazla omlet yapıyorsanız, hepsini yemeye hazır olana kadar en düşük ısıya ayarlanmış fırınınızda sıcak tutun.

Şimdi omletlerinize ne koyacağınıza dair bazı fikirler için okumaya devam edin!

omlet

Elma, Pastırma ve Mavi Peynirli Omlet

Machine Translated by Google

İşte en sevdiğim üç şey - yumurta sarılı, en sevdiğim şeylerden biri daha!

3 dilim pastırma
1/4 Granny Smith veya diğer gevrek, ekşi elma, ince dilimlenmiş
2 çay kaşığı tereyağı, bölünmüş 2 yumurta, dövülmüş 1 ons (28
g) ufalanmış mavi peynir

Pastırmayı mikrodalgada pişirmeye başlayın - mikrodalga fırın pastırması rafınız yoksa, cam pasta tabağı gayet iyi çalışacaktır. (Mikrodalga fırınımda, 3 ila 4 dakika Yüksek, ancak mikrodalga gücü değişir.) Pastırma pişirilirken, orta yüksek ateşte omlet tavanızda 1 çay kaşığı tereyağı eritin. Elmaları ekleyin ve her iki tarafta 2-3 dakika veya hafif altın rengi olana kadar kızartın. Elma dilimlerini çıkarın ve elinizin altında bulundurun.

Kalan tereyağını tavada eritin, hafifçe çalkalayın ve gerekirse yapışmaz pişirme spreyi kullanarak Dana'nın Kolay Omlet Metodu'na göre (bkz. sayfa 29) omletinizi yapın. Kızarmış elmaları omletin yarısına yerleştirin, üstüne mavi peynir koyun, tavayı kapatın ve ocağın altını kısın.

Gitşu pastırmayı kontrol et! Bir dakikaya daha ihtiyacı varsa, bunu şimdi peynir erirken yapın. Daha sonra süzün ve şimdi erimiş mavi peynirin üzerine ufalayın. Katlayın ve servis yapın.

Verim: Toplam 5 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 23 gram protein için 6 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 1 porsiyon.

Chivey Peyniri ve Armut Omletleri

Bu kitap için yeni tarifler üzerinde çalışmadan önce krem peynirle hiç oynamadım. Ne kadar çok yönlü bir bileşendir! Bu omlet harika, sıra dışı bir lezzet kombinasyonudur.

1/4 armut
1 yemek kaşığı (14 gr)
tereyağı 2 yumurta 3 yemek
kaşığı (38 gr) frenk soğanlı krem şanti

Armut çeyreğinizi oldukça ince dilimleyin. Omlet tavanızda tereyağını eritin ve

Machine Translated by Google

Armut dilimlerini biraz daha yumuş ayana kadar soteleyin. Onları bir tabağ a alın ve rezerve edin.

Yumurtalarınızı çırpın ve omlet tavasına dökün. Dana'nın Kolay Omlet yönteminde anlatıldığ ı gibi piş irin . Sıvı yumurta akmayı bıraktığ ında ocağ ın altını kısın ve yumurtanın yarısına dağ ıtarak küç ük parç alar halinde chive krem peynirini kaş ıklayın. Armut dilimlerini üstüne koyun, örtün ve peynir eriyene kadar piş irin. Katla, tabakla ve yut!

Verim: 1 porsiyon, 362 kalori, 31 gram yağ , 13 gram protein, 9 gram karbonhidrat, 1 gram diyet lifi ve 8 gram kullanılabilir karbonhidrat.

Biber Kireç Domuz Omlet

Bu, yumurtaların artık sadece kahvaltı iç in olmadığ ını aç ıkç a ortaya koyan omletlerden biri - bu kesinlikle akş am yemeğ i iç in yeterince doyurucu. Chili Lime Pork'u yapmak ç ok hızlıdır ve buzdolabında kapalı bir kapta iyi tutar.

2 yumurta,
ç ırpılmış 1 ila 2 ç ay
kaş ığ ı yağ 1/4 yığ ın Chili Lime Domuz eti Ş eritleri (bkz. sayfa 149) 1/4 avokado,
dilimlenmiş 1/4 fincan (29 g) rendelenmiş Monterey Jack peyniri
Ekş i krema (isteğ e bağ lı)
Salsa (isteğ e bağ lı)

Omletinizi Dana'nın Kolay Omlet Yöntemine göre yapın (bkz . sayfa 29).
Chili Lime Domuz eti ş eritlerini omletin yarısına yerleş tirin ve avokado ve peynirle doldurun. Örtün, brülörü düş ük seviyeye getirin ve peyniri eritmek ve yumurtaları yerleş tirmeyi bitirmek iç in bir veya iki dakika piş mesine izin verin. Katlayın ve servis yapın.
Ekş i krema, salsa veya istenirse her ikisini de ekleyin.

Verim: Toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 42 gram protein iç in 6 gram karbonhidrat ve 2 gram lif iç eren 1 porsiyon.

Machine Translated by Google

“Buzdolabı Temizle” Omlet

İ sim bir ş aka değ il - bu omleti buzdolabında tekmeleyen, bozulmadan önce tüketilmesi gereken her ş eyden yaptım. Sonuç lar kesinlikle tekrar yapmak iç in yeterince iyiydi.

1/2 kırmızı dolmalık biber, ince ş eritler halinde
kesilmiş 1/4 orta boy soğ an, ince dilimlenmiş
3 yemek kaş ığ ı (45 ml) zeytinyağ ı 2 yumurta,
ç ırpılmış 28 g jalapeño jack peyniri, rendelenmiş
veya dilimlenmiş 1/2 avokado, dilimlenmiş

Orta-yüksek ısıdaki tavanızda, biber ve soğ anı, soğ an yarı saydam olana ve biber toparlanana kadar yağ da soteleyin. Tavadan ç ıkarın ve elinizde tutun. Tavanızın yapış maz özelliğ i varsa, tekrar ocağ a koymadan ve ısıyı biraz yükseltmeden önce bir miktar yapış maz piş irme spreyi sıkın. Omletinizi Dana'nın Kolay Omlet Yöntemine göre yapın (bkz . sayfa 29). Peyniri omletin yarısının üzerine koyun ve avokadoyu, ardından biberi ve soğ anı ekleyin. Örtün, ocağ ın altını kısın ve peynir eriyene kadar piş irin. Katlayın ve servis yapın.

Verim: Toplam 8 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 21 gram protein iç in 14 gram karbonhidrat ve 6 gram lif iç eren 1 porsiyon.

Bu aynı zamanda 821 miligram potasyum iç erir!

Kimyonlu Mantarlı Omlet

Egzotik ve harika - Kimyon Mantarlarını sıfırdan yapıyor olsanız bile , 15 dakika civarında gelirsiniz.

2 yumurta,
ç ırpılmış 28 g Monterey Jack peyniri, dilimlenmiş veya rendelenmiş
1/3 yığ ın Kimyon Mantarı (bkz. sayfa 265), ısıtılmış Omletinizi Dana'nın Kolay Omlet Metodu'na göre yapın (bkz . sayfa 29). Peyniri omletin yarısının üzerine koyun ve ardından mantarları ekleyin. Örtün, ocağ ın altını kısın ve 2 ila 3 dakika veya peynir eriyene kadar piş irin. Katlayın ve servis yapın.

Machine Translated by Google

Verim: Toplam 5 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 20 gram protein için 6 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 1 porsiyon.

Varyasyon: Birkaç ons (55 g) satın alınan ızgara tavuk şeritleri bu omlete güzel bir katkı sağlar. Tavuğu eklerseniz, 1 gram karbonhidrat (tavuk şeritleri pişirmeden önce marine edilir) ve ons başına 6 gram protein ekleyin.

Havyar ve Ekşi Kremalı Omlet

Havyar o şeylerden biridir - ister beğenirsiniz ister beğenmezsiniz. Eğer yaparsan, neden omlette yemiyorsun? Bir nevi "yumurta yumurtayla buluşuyor" olayı.

2 yumurta,
çırpılmış 1 yemek kaşığı (16
gr) havyar 3 yemek kaşığı (45 gr) ekşi krema

Omletinizi Dana'nın Kolay Omlet Yöntemine göre yapın (bkz . sayfa 29).
Havyar ve ekşi kremayı omletin yarısının üzerine yayın. Üzerini örtün, ocağın altını kısın ve bir dakika kadar daha pişirin - ekşi kremanızın "kırılmasını" istemezsiniz. Katlayın ve servis yapın.

Verim: 1 porsiyon, 4 gram karbonhidrat, lif yok ve 16 gram protein.

Körili Peynir ve Zeytinli Omlet

Bu, başlangıçta İngiliz kekleri ve benzerleri için bir yayılmaydı, ancak kötü bir omlet yapıyor. Bu bileşen kombinasyonunun kulağa biraz tuhaf geldiğini biliyorum, ancak lezzet büyülü.

1 su bardağı (115 g) rendelenmiş kaşar
peyniri 5 veya 6 yeşil soğan, ince dilimlenmiş, yeşilin gevrek kısmı dahil
(4.25 ons veya 120 g) doğranmış olgun zeytin, süzülmüş 3 yemek kaşığı (42
g) mayonez 1/2 çay kaşığı köri tozu 6 yumurta, çırpılmış

Peynir, yeşil soğan, zeytin, mayonez ve köri tozunu bir karıştırma kabına alın ve iyice karıştırın. Şimdi Dana'ya göre omlet yapın.

Machine Translated by Google

Dolgu olarak peynir-zeytin karışımı kullanılarak Kolay Omlet Yöntemi (bkz. sayfa 29). 6 yumurtadan da anlaşılacağı gibi, bu 3 omlet yapar. Ancak sadece biriniz varsa, sadece 2 yumurta kullanın. Peynir karışımı buzdolabında kapalı bir kapta birkaç gün iyi kalacak ve birkaç gün boyunca 15 dakikadan çok daha kısa sürede muhteşem omletler yapmanıza izin verecektir.

Verim: Toplam 3 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 21 gram protein için her biri 6 gram karbonhidrat ve 3 gram lif içeren 3 porsiyon.

☆ Bonus olarak 372 miligram kalsiyum alırsınız!

Domates-Mozzarellalı Omlet

Dilimlenmiş domatesler ve mozzarella, eski bir İtalyan mezesidir ve harika bir omlet dolgusu da yaparlar.

2 yumurta,
çırpılmış 1/3 su bardağı (38 g) rendelenmiş mozzarella
peyniri 1/2 küçük domates, dilimlenmiş 2 yemek kaşığı
(6 g) doğranmış taze feslegen

Omletinizi Dana'nın Kolay Omlet Yöntemine göre yapın (bkz . sayfa 29).
Omletin yarısını peynirle kaplayın ve ardından domates dilimleri ile doldurun.
Örtün, ocağın altını kısın ve 2 ila 3 dakika veya peynir eriyene kadar pişirin. Feslegeni dolgunun üzerine dağıtın, katlayın ve servis yapın.

Verim: Toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 20 gram protein için 5 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 1 porsiyon.

☆ Ayrıca 296 miligram potasyum ve 272 miligram kalsiyum alacaksınız.

Körili Ton Balığı Omletleri

Bunların tadı gerçekten farklı ve gerçekten çok iyi!

2 yumurta,
çırpılmış 1/3 parti Körili Ton Balığı Salatası (bkz. sayfa 161) Omletinizi Dana'nın Kolay Omlet Metodu'na göre yapın (bkz . sayfa 29). Omletin yarısını ton balığı salatası ile kaplayın. Örtün, ocağın altını kısın ve uzun süre pişirin.

Machine Translated by Google

ısınmak için yeterli. Katlayın ve servis yapın.

Verim: Toplam 5 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 33 gram protein için 7 gram karbonhidrat ve 2 gram lif içeren 1 porsiyon.

Kasseri Tapenade Omlet

Bu harika Yunan lezzetleriyle dolu! Büyük marketlerde bir zeytin aroması olan tapenade kavanozlarını arayın. Kasseri bir Yunan peyniridir; tüm yerel marketlerim onu taşıyor, bu yüzden seninkinin de öyle olduğunu tahmin ediyorum.

2 ila 3 çay kaşığı (10 ila 15 ml) zeytinyağı 2
yumurta, çırpılmış 28 gr kaşar peyniri,
dilimlenmiş veya rendelenmiş 1 1/2 yemek kaşığı (12
gr) tapenade

Omletinizi Dana'nın Kolay Omlet Yöntemine göre yapın (bkz . sayfa 29).
Omletin yarısını peynirle kaplayın ve ardından tapenade ile doldurun. Örtün, ocağın altını kısın ve peynir eriyene kadar birkaç dakika pişirin. Katlayın ve servis yapın.

Verim: 1 porsiyon, 4 gram karbonhidrat, lif yok ve 18 gram protein.

Doğmamış Bufalo Kanatları

Artık bufalo kanadı sosum vardı ve bunu düşündüm. Harika oldu! Elinizde biraz varsa, şişelenmiş bufalo kanadı sosu kullanabilirsiniz, ancak yarım buçuk tereyağı ve Louisiana tarzı acı sos kanonik reçetedir.

1/2 yemek kaşığı pastırma yağı 2
yumurta

Machine Translated by Google

3 yemek kaşığı (24 gr) ufalanmış mavi peynir 1
yemek kaşığı (15 ml) Louisiana tarzı acı sos 1 yemek
kaşığı (14 gr) tereyağı

Yağ için pastırma yağı kullanarak omletinizi Dana'nın Kolay Omlet Yöntemine göre (bkz. sayfa 29) yapın. Mavi peynirle doldurun.

Kısık ateş te omletiniz kapalıyken peyniri eritin, Tabasco soslu tereyağını küçük bir sos tenceresinde veya muhallebi kabında 1 dakika nukede eritin. Onları birlikte iyi karıştırın.

Omletiniz bittiğinde, katlayın ve tabaklayın ve ardından sosu dökün ve yiyin.
LEZZETLİ !

Verim: 1 porsiyon, 384 kalori, 34 gram yağ, 17 gram protein, 2 gram karbonhidrat, 0 gram diyet lifi ve 2 gram kullanılabilir karbonhidrat.

Karıştırır

Karıştırmayı, kalbi zayıf olanlar için omlet olarak düşünün. Ve lütfen, kendi karıştırmalarınızı denemekten çekinmeyin! Çırpılmış yumurtalara eklendiğinde tadı güzel olan şeylerin çeşitliliği hiç bitmez.

Somon Füme ve Keçi Peyniri Scramble

Kulağa hoş geliyor, biliyorum ama bu neredeyse hiç zaman almıyor ve çok etkileyici. Özel bir brunch ya da gece geç saatlerde bir akşam yemeği yapmak harika. Klasik salata sosu ile sade bir yeşil salata bununla mükemmel olurdu.

4
yumurta 1/2 su bardağı (120 ml)
ağır krema 1 çay kaşığı kuru
dereotu otu 4 yeşil soğan 1/4
pound (115 g) chevre (keçi peyniri) 1/4 pound
(115 g) nemli somon füme 1 ila 2 yemek kaşığı
(14 ila 28 gr) tereyağı

Yumurtaları krema ve dereotu otu ile birlikte çırpın. Yeşil soğanları, yeşilliğin gevrek kısmı da dahil olmak üzere ince dilimleyin. Chevr'i kesin - krem peynire benzer bir dokuya sahip olacak - küçük parçalar halinde kesin. Füme iri ufalayın

Machine Translated by Google

Somon.

Büyük (tercihen yapış maz) bir tavada tereyağ ını orta-yüksek ateş te eritin.
(Tencerenizin yapış maz bir yüzeyi yoksa, tereyağ ını eklemeden önce yapış maz piş irme spreyi sıkın.) Tereyağ ı eridiğ inde, önce yeş il soğ anları ekleyin ve bir dakika soteleyin.
Yumurtaları ekleyin ve sık sık karış tırarak yarıya kadar piş irin - yaklaş ık 1 dakika ila 90 saniye.
Chevr ve somon füme ekleyin, yumurtalar sertleş ene kadar piş irmeye ve karış tırmaya devam edin ve servis yapın.

Verim: Toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 27 gram protein iç in her biri 5 gram karbonhidrat ve 1 gram lif iç eren 3 porsiyon.

Acılı jambon ve yumurta

Evin etrafında kalan jambon yoksa, herhangi bir marketten mütevazı büyüklükte önceden piş irilmiş jambon parç aları satın alabilirsiniz. Yararlı bir ş ey!

1/2 yemek kaş ığ ı tereyağ ı
1/2 su bardağ ı (75 g) ufacık jambon küpleri
1/4 su bardağ ı (40 g) doğ ranmış soğ an 3
yumurta 1 ç ay kaş ığ ı baharatlı kahverengi
veya Dijon hardalı 1 ç ay kaş ığ ı hazırlanmış yaban
turpu

Küç ük bir tavada tereyağ ını orta ateş te eritin. Jambonu ve soğ anı ekleyin ve soğ an yarı saydam olana ve jambon altın rengine gelene kadar soteleyin.
Yumurtaları hardal ve yaban turpu ile ç ırpın ve tavadaki jambon ve soğ anın üzerine dökün. Yumurtalar ayarlanana kadar karış tırın ve servis yapın.

Verim: Toplam 7 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 29 gram protein iç in 8 gram karbonhidrat (gerç ekten düş ük karbonhidratlı jambon kullanırsanız daha az) ve 1 gram lif iç eren 1 porsiyon.

Parmesan Biberiye Yumurtaları

Bu ç ok basit ve ç ok harika. İ talyan yemeklerini seviyorsanız, bunu denemelisiniz.
Ayrıca ikiye veya üç e katlanması da kolaydır.

3 yumurta

Machine Translated by Google

2 yemek kaşığı (28 ml) krema 1/4 su bardağı (25 g) rendelenmiş Parmesan peyniri 1/2 çay kaşığı öğütülmüş biberiye* 1/2 çay kaşığı kıyılmış sarımsak 1/2 yemek kaşığı tereyağı

* Bütün, kurutulmuş biberiye kullanabilirsiniz, ancak yemeğinizde küçük iğneler olacaktır. Biberiyenin tamamını kullanırsanız, miktarı 1 çay kaşığı kadar artırın.

Yumurta, krema, peynir, biberiye ve sarımsağı birlikte çırpın. Orta boy bir tavayı orta-yüksek ısıya koyun (yapışmaz değilse, önce bir miktar yapışmaz pişirme spreyi verin). Tava ısındığında tereyağını ekleyin, peynirin dibe çökmemesi için yumurta karışımını son bir kez karıştırın ve ardından yumurta karışımını tavaya dökün. Yumurtalar ayarlanana kadar karıştırın ve servis yapın.

Verim: 1 porsiyon, 3 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 25 gram protein.

mavi yumurta

Vay canına - işte mavi peynirli ve otlu omlet. Yum!

4 yumurta 2 yemek kaşığı (16 gr) ufalanmış mavi peynir 3 adet ince dilimlenmiş taze soğan 2 yemek kaşığı (8 gr) doğranmış taze maydanoz 1/8 çay kaşığı kurutulmuş mercanköşk 1/8 çay kaşığı kuru kekik

Sadece yumurtaları çırpın, peynir, yeşil soğan, maydanoz, mercanköşk ve kekik ekleyin ve hepsini karıştırın. Büyük, ağır tavanıza yapışmaz pişirme spreyi verin, orta-yüksek ateşte ısıtın ve yumurta ve peynir karışımını dökün. Ayarlanana kadar karıştırın ve servis yapın.

Verim: 1 veya 2 porsiyon. 2 porsiyon varsayarsak, toplam 2 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 13 gram protein için her birinde 3 gram karbonhidrat ve 1 gram lif olacaktır.

Fas Scramble

Machine Translated by Google

Bütün bu sebzelerle, bu başlı başına bir yemek. Egzotik ve muhteşem.

1 yemek kaşığı (15 ml) zeytinyağı
1/4 su bardağı (40 gr) doğranmış
soğan 1/2 çay kaşığı kıyılmış sarımsak veya 1 diş ezilmiş
sarımsak 1 yemek kaşığı (8 gr) tapenade 1/4 su bardağı (45 gr)
konserve doğranmış domates 3 yumurta 1/2 çay kaşığı
öğütülmüş kimyon 2 yemek kaşığı (2 gr) doğranmış taze kişniş

Tuz ve biber

Bir tavada zeytinyağını yüksek ateşte ısıtıp soğan ve sarımsağı kavurmaya başlayın. Soğan yarı saydam olduğunda, tapenade ve domatesleri ekleyin ve karıştırın. Şimdi yumurtaları kimyonla çırpın ve yumurtaları sebze karışımına dökün. Çoğunlukla ayarlanana kadar karıştırın ve ardından kişniş ekleyin ve bitene kadar karıştırın. Tatmak ve servis etmek için tuz ve karabiber.

Verim: Toplam 10 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 18 gram protein için 11 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 1 porsiyon.

Fransız Ülke Scramble

Bu, yumurtaların zarif olabileceğini düşünmeyen herkes için.

4 ons (115 gr) dilimlenmiş mantar 3 adet
taze soğan, kaba dilimlenmiş 1 yemek
kaşığı (14 gr) tereyağı 2 adet doğranmış
konserve enginar kalbi 6 yumurta 1/2 su
bardağı (60 gr) rendelenmiş Gruyère peyniri

Mantarlarınızı daha önce dilimlenmiş olarak satın almadıysanız, yeşil soğanları dilimlerken dilimleyin. Orta-yüksek ateşte büyük, ağır bir tavada, mantarları ve yeşil soğanları tereyağında soteleyin. Mantarlar koyulaşınca enginar kalplerini ekleyin (ben benimkini tavaya dilimledim) ve her şeyi karıştırın. Sonra yumurtaları çırpın, tavaya ekleyin ve her şeyi karıştırın. Yumurtalar yarı yarıya olduğunda, peyniri ekleyin ve bitene kadar karıştırın. Servis.

Machine Translated by Google

Verim: 2 veya 3 porsiyon. 3 porsiyon varsayarsak, toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 19 gram protein için her birinde 10 gram karbonhidrat ve 4 gram lif olacaktır. Not: Enginardaki karbonhidratın çoğunun inülin formunda olduğunu, şu ana kadar keşfedilen en düşük etkili karbonhidrat olduğunu, bu nedenle kan şekeri etkisinin sayıların gösterdiğinden daha az olduğunu unutmayın - ki bu başlangıçta oldukça düşüktür.

Şili Dolması Lezzetinde Yumurta

Chiles Rellenos - peynirle doldurulmuş, meyilli suya batırılmış ve sonra kızartılmış yeşil biberler karşı konulmaz ve yapmak çok zaman alıcıdır. Ancak, geleneksel hamur yumurta açısından zengin olduğu için, acı biberleri ve peyniri karıştırmak için aklıma geldi. Lezzetli! Konserve yeşil biberleri denemediyseniz, sadece biraz baharatlı olduklarını bilmelisiniz - bu tarif sizi nefes nefese bırakmayacak ve bir bardak suya uzanmayacak.

6
yumurta 1/4 su bardağı (30 gr) konserve doğranmış
yeşil biber 1 yemek kaşığı (14 gr) tereyağı veya
sıvı yağ (15 ml) 4 ons (115 gr) Monterey Jack peyniri, küçük parçalar halinde kesilmiş

Yumurtaları biberlerle çırpın. Yapışmaz pişirme spreyi ile büyük, ağır bir tavaya püskürtün ve orta-yüksek ısıya koyun. Tava sıcak olduğunda, tereyağını veya yağı ekleyin ve tava tabanını kaplamak için etrafa gezdirin.

Çırpılmış yumurtaları biberlerle dökün ve yaklaşık yarısına kadar karıştırın. Monterey Jack peyniri parçalarını ekleyin, sertleşene kadar karıştırmaya devam edin ve servis yapın.

Verim: 2 veya 3 porsiyon. 2 porsiyon varsayarsak, her birinde 4 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 31 gram protein olacaktır.

Hangtown Kızartması

Bu, Kaliforniya'nın Gold Rush günlerinde ortaya çıkan çok ünlü bir yemektir.

8 büyük istiridye
2 yemek kaşığı (16 gr) düşük karbonhidratlı fırın karışımı veya 2 yemek kaşığı (20 gr) pirinç protein tozu

Machine Translated by Google

4 yemek kaşığı (55 gr) tereyağı
4 yumurta 2 yemek kaşığı (28
ml) krema 2 yemek kaşığı (10 gr)
rendelenmiş Parmesan peyniri 2 yemek kaşığı (8 gr)
doğranmış taze maydanoz

İstiridyeleri fırın karışımı veya protein tozu ile kaplayın, ya fırın karışımını veya protein tozunu sığ bir tabağa koyun ve istiridyeleri içinde yuvarlayın ya da karışımın içinde olduğu küçük kahverengi bir kağıt torbada sallayın.

Tereyağını büyük, ağır bir tavada orta ateşte eritin. İstiridyeleri ekleyin ve altın rengi olana kadar yaklaşık 5 ila 7 dakika kızartın.

İstiridyeler kızarırken yumurtaları ve kremayı birlikte çırpın. İstiridyeler altın rengi olduğunda, çırpılmış yumurtaları tavaya dökün ve sertleşene kadar karıştırın.
2 servis tabağına paylaştırın, her porsiyonun üzerine bir yemek kaşığı (5 gr) Parmesan ve bir yemek kaşığı (4 gr) maydanoz serpin ve servis yapın.

Verim: Toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 21 gram protein için her biri 5 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 2 porsiyon.

Yazlık Yumurta Karıştırma

Süzme peynirle karıştırılmış yumurtalar şaşırtıcı derecede iyidir ve elbette süzme peynir, yumurtaların eksik olduğu besinleri, özellikle de kalsiyumu ekler. Yanında salata ile yorgun bir gece için harika bir basit akşam yemeği.

4
yumurta 1/2 su bardağı (115 gr) küçük lor peyniri
1/8 çay kaşığı kuru fesleğen 1/2 yeşil biber, ince
doğranmış 1 yemek kaşığı tereyağı 1/4 su
bardağı (29 gr) rendelenmiş kaşar peyniri

Yumurtaları ve süzme peyniri birlikte çırpın ve fesleğeni karıştırın. Orta-yüksek ısıda büyük, ağır bir tavada, yeşil biberi tereyağında soteleyin (önce bu tavaya bir atış yapışmaz pişirme spreyi vermek isteyebilirsiniz). Biber biraz yumuşayınca yumurtalı karışımı ekleyip karıştıralım. Yumurtalar pişmeye yakınken cheddar peyniri ekleyin ve yumurtalar tamamen donana kadar çırpmaya devam edin. Servis.

Machine Translated by Google

Verim: Toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 23 gram protein için her biri 5 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 2 porsiyon.

cips yumurta

Dumanlı ve karmaşık chipotle biberleri - füme jalapeños - çok özeldir ve bu yumurtaları da çok özel yaparlar. Şahsen, biraz limon veya limon suyu ile avokado dilimlerinin bir tarafının bununla güzel olacağını düşünüyorum.

1/2 su bardağı (80 g) ince doğranmış
soğan 1/2 çay kaşığı kıyılmış sarımsak veya 1 diş sarımsak,
ezilmiş 1 yemek kaşığı (15 ml) yağ adobo sosunda konserve
edilmiş 2 küçük chipotle biber, ince kıyılmış—yaklaşık 2 çay kaşığı
6 yumurta 1/2 su bardağı (58 g) rendelenmiş Monterey Jack peyniri

Yapışmaz pişirme spreyi ile büyük, ağır bir tavaya püskürtün, orta-yüksek ısıya koyun ve soğan ve sarımsağı yağda sote etmeye başlayın. Soğan yarı saydam olduğunda, doğranmış cipsleri ekleyin, karıştırın ve her şeyin bir dakika daha pişmesine izin verin. (Yumurtaları kırmak ve karıştırmak için iyi bir zaman.) Yumurtaları tavaya dökün ve neredeyse katılaşana kadar karıştırın. Peyniri üstüne eşit olarak dağıtın, ocağı alçaltın, tavayı kapatın ve peynir eriyene kadar pişmeye bırakın - sadece bir iki dakika. Servis.

Verim: 2 veya 3 porsiyon. 2 porsiyon varsayarsak, toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 24 gram protein için her birinde 5 gram karbonhidrat ve 1 gram lif olacaktır.

- Bu ayrıca 285 miligram kalsiyum ve 248 miligram potasyum içerir. (Avokado dilimleriniz varsa daha da fazla potasyum var!)

Houbyfest

Yumurtaları "'Houbyfest' de nedir?" ağladığını duyuyorum. "Houby" Çekçe "mantar"dır ve Houbyfest, Chicago'nun yoğun Bohemya banliyösü Berwyn'de yıllık bir mantar kutlamasıdır. Bu yemek mantarla - yumurta kadar mantarla - o kadar dolu ki, isim uygun görünüyordu.

Machine Translated by Google

225 g dilimlenmiş mantar 2 yemek
kaşığı (28 g) tereyağı 1 çay kaşığı
kuru kekik 1/2 çay kaşığı kıyılmış
sarımsak veya 1 diş sarımsak, ezilmiş 2 taze soğan,
dilimlenmiş 6 yumurta 2 yemek kaşığı (8 g) doğranmış
taze maydanoz (isteğe bağlı)

Büyük, ağır bir tavada, orta-yüksek ateşte tereyağında mantarları soteleyin. Mantarlar karardığında, kekik, sarımsak ve yeşil soğanı ilave edin ve siz yumurtaları kırıp karıştırırken bir iki dakika pişmesine izin verin. Sonra yumurtaları tavaya dökün, karıştırın ve servis yapın. Bunun üzerine serpilmiş biraz taze maydanoz güzel ama şart değil.

Verim: 2 veya 3 porsiyon. 2 porsiyon varsayarsak, toplam 7 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 19 gram protein için her birinde 9 gram karbonhidrat ve 2 gram lif olacaktır.

Bu yemekte 633 miligram potasyum var!

Insta-Kiş

Adından da anlaşılacağı gibi, bu klasik bir Quiche Lorraine'e benzer bir tada sahiptir, ancak tamamen 15 dakikalık limitimiz dahilinde pişirilir.

8 dilim domuz
pastırması 5
yumurta 1/2 su bardağı (120 ml)
yarım buçuk 1/2 çay kaşığı tuz 1/4
çay kaşığı karabiber 1 tutam küçük
hindistan cevizi 1 yemek kaşığı (28
ml) kuru vermut 1 yemek kaşığı (14 gr)
tereyağı 8 ons (225 gr)) rendelenmiş
İsviçre peyniri

10 inç (25 cm) yapışmaz tavayı orta ateşte yerleştirin. Bırak ısıtsın.

Pastırmayı bir mikrodalga pastırma rafına veya mikrodalga fırınınıza uyan bir Pyrex fırın tepsisine koyun. Mikrodalgayı 8 ila 9 dakika arasında yüksekte tutun. (Sürenin uzunluğu biraz mikrodalga fırınınıza bağlı olacaktır.) Orta karıştırmada

Machine Translated by Google

kase, yumurta, yarım buçuk, tuz, karabiber, hindistan cevizi ve vermutu birlikte çırpın.

Tereyağını şimdi sıcak olan tavaya dökün ve altını kaplamak için eridiğinde etrafa sallayın. Şimdi yumurta karışımınızı dökün. Yumurtaları hafifçe karıştırmak için bir spatula (tercihen yapışmaz tavalar için) kullanın, ayarlanan parçayı geri çekin ve sıvı yumurtanın altından akmasına izin verin. Omlet gibi çalışmaz, tüm kenarı kaldırabileceğiniz kadar sağlam bir şekilde kurulur. Sadece yarı katı, yarı sıvı olana kadar hafifçe karıştırın.

Yumurtaları tavaya eşit şekilde yayın ve üzerine rendelenmiş kaşar peynirini serpin. Tencerenin kapağını kapatın ve ocağın altını kısın. (Elektrikli bir sobanız varsa, tavanızı düşük brülöre kaydırmanız gerekir.) Broyleri açın ve rafı dört inç altına yerleştirin.

Pastırma bittiğinde, çıkarın, Pyrex tava kullandıysanız tahliye etmek için bir kağıt havluya koyun ve bir iki dakika soğumaya bırakın. Sonra ufalayın veya daha kolay, onu parçalara ayırmak için mutfak makasınızı kullanabilirsiniz. Insta-Quiche'nizi ortaya çıkarın ve pastırma parçalarını eşit şekilde üstüne serpin.

Şimdi, üst kısmın ayarlandığından emin olana kadar her şeyi piliç altında bir dakika kaydırın ve ardından takozlar halinde kesin ve servis yapın.

Verim: 4 porsiyon, her biri 438 kalori, 34 gram yağ (yağdan %70.3 kalori), 28 gram protein, 4 gram karbonhidrat, eser miktarda diyet lifi, 315 mg kolesterol ve 727 mg sodyum.

> Not: Bu biraz koordinasyon gerektirir ve tam on beş dakikada geldi. Ama on altı dakikanızı ayırsanız bile buna değer.

Yumurta Fu Yong

Bu, ocakta yapılabilir, yapımı hızlı ve ucuzdur, her türlü arta kalan eti tüketir, yüksek protein ve düşük karbonhidrat içerir, garnitür gerektirmez, sonsuz değişkendir ve tadı güzeldir! Bir tariften daha ne kadar soru sorabilirsiniz? Bu tarif çok çeşitlenebileceğinden, size verdiğim katı ve hızlı kurallardan çok bir rehber niteliğinde.

Machine Translated by Google

4
yumurta 2 çay kaşığı
kuru şeri 1 yemek kaşığı (15 ml) soya sosu
Kızartmak için fıstık yağı veya diğer yumuşak
yağlar 1/2 çay kaşığı rendelenmiş zencefil
2 ila 3 ons (55 ila 85 g) artık pişmiş et, küçük şeritler halinde kesilmiş * veya 2 ila 3 ons (55 ila 85 g) konserve hindi, tavuk veya jambon veya konserve karides veya yengeç eti 1 su bardağı (70 g) Napa lahana veya (90 g) yeşil lahana, ince kıyılmış veya torbalanmış lahana salatası karışımı (90 g) veya 1 su bardağı (104 g) fasulye filizi veya biraz iki adet 1/4 fincan (18 gr) mantar, konserve veya taze, ince doğranmış 1/4 fincan (40 gr) soğan veya (25 gr) yeşil soğan, ince kıyılmış 1/4 fincan (33 gr) bambu filizi, doğranmış kibrit çöpü şeritlerine

* Elinizde ne varsa jambon, domuz eti, hindi, tavuk veya karides kullanın. Küçük karideslerse, bütün bırakın. Büyük karideslerse, onları kaba doğrayın.

Yumurtaları şeri ve soya sosuyla çırpın. Kenara koyun. Büyük bir tavada birkaç yemek kaşığı (28 ila 45 ml) yağı yüksek ateşte ısıtın. Zencefili, ardından eti ve sebzeleri ekleyin. Soğan yarı saydam olana ve lahana veya fasulye filizi yumuşayana kadar karıştırarak kızartın. Et ve sebzeleri terbiyeli yumurtalara karıştırın. Tavaya birkaç yemek kaşığı (28 ila 45 ml) yağ ekleyin ve ısıtın.

Yumurta karışımından bir seferde yaklaşık 1/2 fincan (120 ml) koyun ve yumurta sertleşene kadar her iki tarafta kızartın.

Çok otantik olmak istiyorsanız bunu bir wokta pişirebilirsiniz, ancak aslında bu tarif için bir tavada çok daha kolay olduğunu düşünüyorum.

Verim: 2 porsiyon. Karbonhidrat sayısı biraz değişecektir, ancak her porsiyonda toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 26 gram protein için 6 grama yakın karbonhidrat ve 2 gram lif olacaktır.

Omlet

yumurta kuşkonmaz

Machine Translated by Google

Bu İ talyan yemeğ i, birkaç yumurtayı hafif bir akş am yemeğ ine dönüş türür. Bu ç ok fazla talimat gibi görünüyor, ancak adımların hiç biri fazla zaman almıyor.

1 pound (455 gr) kuş konmaz
1/4 fincan (60 ml) zeytinyağ ı 1/2
ç ay kaş ığ ı kıyılmış sarımsak veya 1 diş ezilmiş sarımsak 1/2
fincan (50 gr) rendelenmiş Parmesan peyniri 8 yumurta

Doğ al olarak kırıldıkları kuş konmazın alt kısımlarını koparark baş layın.
Kuş konmazı mikrodalgaya uygun bir güveç veya cam bir pasta tabağ ına koyun. Bir iki yemek kaş ığ ı su ekleyip kapağ ını kapatın. (Bir pasta tabağ ını kaplamak iç in plastik sargı veya bir tabak kullanın.) 3 ila 4 dakika boyunca Yüksek Mikrodalgada.

Kuş konmaz piş irilirken, sarımsakları zeytinyağ ına karış tırın.

Kuş konmaz bittiğ inde, süzün. Kuş konmazı tutacak kadar uzun 4 tek servislik fırına dayanıklı yemeğ iniz varsa, bunlar bu tarif iç in idealdir - kuş konmazı 4 tabak arasında bölün. Değ ilse, dikdörtgen bir cam piş irme kabı kullanmanız gerekecektir. Fırın tepsisine kuş konmazları 4 grup halinde dizin.

İ ster tekli tabakları ister tek fırın tepsisini kullanın, her porsiyon kuş konmazı sarımsak ve zeytinyağ ı ile gezdirin. Hafifç e tuz ve karabiber serpin ve peyniri 4 porsiyon arasında bölün.
Kuş konmazı düş ük ısıdan yaklaş ık 4 inç (10 cm) etlik piliç altına koyun. 4-5 dakika demlenmesine izin verin.

Kuş konmaz haş lanırken yumurtaları dilediğ iniz gibi kızartın. Hepsini aynı anda yapmak iç in en büyük tavanızı kullanın veya iki tava arasında bölün.

Parmesan hafifç e altın rengi olduğ unda, kuş konmazı piliç ten ç ıkarın. Bir fırın tepsisinde piş irdiyseniz, her porsiyon kuş konmazı dikkatlice bir tabağ a aktarmak iç in büyük bir spatula kullanın. Her porsiyon kuş konmazı 2 sahanda yumurta ile doldurun ve servis yapın.

Verim: Toplam 3 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 16 gram protein iç in her biri 4 gram karbonhidrat ve 1 gram lif iç eren 4 porsiyon. 22 gram protein istiyorsanız, her porsiyona üç üncü bir yumurta ekleyin.

Bir tabakta renkli yumurta

Machine Translated by Google

Nedenini tam olarak açıklayamasam da, tamamen mikrodalga fırınlanmış bir şey bulmak istedim. Bu oldukça iyi ve Tanrı biliyor ya, çabuk oldu.

1/4 kırmızı dolmalık
biber 1/4 yeşil biber 1/4
soğan 85 gr jambon 1
yemek kaşığı (15 gr)
domuz pastırması yağı veya eritilmiş tereyağı 2 yumurta
3 yemek kaşığı (22 gr) rendelenmiş Monterey Jack peyniri

Sebzeleri ve jambonu birkaç parça ya kesin, mutfak robotuna atın ve orta kıvama gelene kadar nabız atın.

Yapışmaz piş irme spreyi ile kenarlı mikrodalgaya uygun bir tabağa püskürtün ve üzerine sebzeli jambon karışımını dökün. Üzerine pastırma yağı veya tereyağı sürün, her yerde karıştırın ve ardından eşit bir tabaka halinde yayın. 1 için yüksek nükleer bomba dakika.

Bu olurken, yumurtalarınızı küçük bir kapta çırpın. Mikrodalga bip sesi çıkardığında, yumurtaları sebzelerin ve jambonun üzerine dökün. Tekrar yerine koyun ve 2 ila 3 dakika daha veya yumurtalar çoğunlukla ayarlanana kadar nükleer silahla ateş edin.

Peyniri üstüne serpin ve 1 ila 2 dakika daha veya peynir eriyene kadar tekrar bombalayın ve ardından yiyin.

Verim: 1 porsiyon, 510 kalori, 37 gram yağ, 32 gram protein, 10 gram karbonhidrat, 2 gram diyet lifi ve 8 gram kullanılabilir karbonhidrat.

Sebzeli Jambon ve Yumurta

Bunu 1960'ların yemek kitabından uyarladığım tarif, bunun bir İspanyol tarifi olduğuna yemin etti. Belli belirsiz İspanyol yemeklerine benzeyen bir şey mi bilmiyorum ama lezzetli, hızlı, doyurucu ve sıra dışı.

1/2 su bardağı (75 g) dondurulmuş
bezelye 1/2 orta boy soğan,
doğranmış 3 orta boy taze mantar, doğranmış
4 yemek kaşığı (60 ml) zeytinyağı, bölünmüş 3/4
su bardağı jambon, 1/2 inç (1,3 cm) şeklinde doğranmış küpler

Machine Translated by Google

4
yumurta 4 yeş il zeytin

Bezelyeleri mikrodalgaya uygun bir kaba koyun, çok az su ekleyin, bir tabakla örtün ve dört dakika yüksekte çalış tırın.

Bu sırada soğ anı küp küp doğ rayın, mantarlarınızı doğ rayın ve orta boy bir tavada 2 yemek kaş ığ ı (28 ml) zeytinyağ ı ile orta ateş te sotelemeye baş layın.

Bütün bunlar piş erken jambonu küp küp doğ rayın. Soğ an ve mantarlarla birlikte atın ve hepsini karış tırın. Biraz daha soteleyelim.

Kalan zeytinyağ ında yumurtaları baş ka bir tavada kızartın. Beyazların koyulmasını istiyorsunuz ama sarılar hala cıvık.

Ş imdiye kadar mikrodalga bip sesi çıkardı! Bezelyeleri jambon ve sebze karış ımına karış tırın ve bir dokunuş daha uzun süre piş irmelerine izin verin.

Zeytinleri ayıklayıp doğ rayın.

Tamam, jambon karış ımını iki tabağ a bölün ve her birinin üzerine iki kızarmış yumurta koyun. Her porsiyonun üzerine biraz doğ ranmış zeytin serpin ve servis yapın.

Verim: Her biri 517 kalori, 42 gram yağ , 23 gram protein, 12 gram karbonhidrat, 3 gram diyet lifi ve 9 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 2 porsiyon.

Farklı birş ey

yıldırımlar

Bu, bir yıldırım ve bir omlet arasında bir yere düş er - bu nedenle adı. Bunlar karbonhidrat açısından düş ük değ il, ama gerçekten lezzetliler. Özel bir kahvaltı olabilirler - yanına biraz daha fazla protein, belki biraz jambon - hatta hafif bir tatlı eklemek isteyeceksiniz.

1 su bardağ ı (225 gr) süzme peynir*
2 yemek kaş ığ ı (30 gr) ekş i krema 1/2
çay kaş ığ ı vanilya özü 1 yemek kaş ığ ı
(1.5 gr) Splenda

Machine Translated by Google

4
yumurta 1/4 su bardağı (40 gr) vanilyalı peynir altı
suyu proteini tozu 6 yemek kaşığı (120 gr) düşük şekerli çilek reçeli

* %4 yağlı süzme peynir kullanıyorum; %2'nin altına düşmeyin.

S-bıçağı yerindeyken süzme peynir, ekşi krema, vanilya ve Splenda'yı mutfak robotunuza koyun. Pürüzsüz olana kadar işlem yapın.

Yumurtaları ve protein tozunu bir karıştırıcıya koyun ve 20 saniye çevirin veya
böyle.

8 veya 9 inç (20 veya 23 cm) yapışmaz tavayı orta-yüksek ateşte ısıtın.
Pişirmeden önce sıcak olduğundan emin olun! Yapışmaz olmasına rağmen, yapışmaz pişirme spreyi ile püskürtün. Şimdi, yumurta karışımından küçük bir su birikintisine dökün ve tüm tabanı kaplamak için tavayı döndürün - fikir, tava tabanını ince ama katı bir tabaka ile kaplayacak kadar yumurta karışımı kullanmaktır. Yumurtanın tepesi ayarlanana kadar pişirin - bu sadece bir dakika kadar sürer - sonra kısaca çevirin. Protein tozu bu karışımı çok kırılgan yapar, bu yüzden dikkatli olun.

İnce, yumurtalı gözlemeyi bir tabağa koyun, yarısına 1 yemek kaşığı (20 gr) reçel ve üzerine 3 yemek kaşığı (42 gr) süzme peynir karışımını yayın. Katlayın ve servis yapın. Tekrar et.

Verim: Her biri 9 gram karbonhidrat ve 11 gram protein içeren 6 yapar.
Her porsiyonda sadece 1/2 yemek kaşığı konserve kullanarak 3 gramlık porsiyonun karbonhidrat miktarını azaltabilirsiniz. Veya 1/2 bardak (128 g) donmuş şekersiz çileği çözdürebilir, bir veya iki yemek kaşığı (1.5 ila 3 g) Splenda ile ezebilir ve konserve yerine kullanabilirsiniz. Bu, porsiyon başına 5 gram karbonhidrat tasarrufu sağlar - ancak bu 15 dakikalık zaman sınırını zorlarsınız.

Yumurta ve Peynirli Krep

Kabul ediyorum, tüm bunları 15 dakikalık son teslim tarihine kadar yapmak büyük bir kalabalığı alacak. Ancak, bu süre içinde bitmiş büyük bir tavada ilk turu kolayca yapabilirsiniz.

1 su bardağı (225 gr) kremalı süzme peynir 4
yumurta 1 çay kaşığı kabartma tozu

Machine Translated by Google

1 çay kaşığı vanilya
1/4 çay kaşığı tuz
1/4 fincan (31 gr) hindistan cevizi
unu 1 yemek kaşığı (1,5 gr) Splenda veya 1 yemek kaşığına eşit olacak şekilde sıvı sukraloz tatlılık

İlk olarak, orta-yüksek brülörlerde ısıtmak için bulabileceğiniz en büyük lanetli tavayı veya kalburu koyun. (İki brülörü kaplayabiliyorsa, çok daha iyi!) Şimdi diğer her şeyi blenderinize koyun ve pürüzsüz, kalın bir hamur elde edene kadar çalıştırın.

Herhangi bir gözleme gibi pişirin, kenarlar kuru göründüğünde ve patlayan baloncuklar delikler bıraktığında döndürün. Tereyağı ve düşük şekerli jöle veya karışık Splenda granül veya eritriltol ve tarçın ile servis yapın.

Verim: Her biri 50 kalori, 2 gram yağ, 4 gram protein, 4 gram karbonhidrat, 2 gram diyet lifi ve 2 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 15 krep yapar.

Chipotle-Bacon Kahvaltı Burrito Bu yemek süper lezzetli ve hızlı bir akşam yemeği olacak kadar doyurucu. Biraz taze kişniş burada da iyi olurdu, ama bu pek gerekli değil.

2 dilim domuz
pastırması 1 yemek kaşığı (10 g)
doğranmış soğan 1 adobo'da konserve
chipotle şili 1 yemek kaşığı (15 g)
domuz yağı 1 düşük karbonhidratlı tortilla, 6
inç (15 cm) boy 3 yumurta 2 yemek kaşığı (30
g) ekşi krema 1/ 4 su bardağı (29 gr)
rendelenmiş Monterey Jack peyniri

Pastırmayı bir mikrodalga pastırma rafına veya bir Pyrex pasta tabağına koyun ve iki ila üç dakika boyunca yüksekte nuke edin.

Bu arada soğanı küp küp doğrayın ve chipotle'ınızı doğrayın. Orta ateşte pastırma yağında sotelemeye başlayın.

Pastırma gevrek olduğunda, dışarı çekin ve boş altın. Tortillayı mikrodalgaya uygun bir tabağa koyun ve peyniri eşit şekilde dağıtın. 1 dakikalığına nükleer bomba

Machine Translated by Google

—%70 güç mikrodalga fırınımda doğ ru; sadece peyniri eritiyorsun.

Bu sırada yumurtalarınızı kırın, karış tırın ve soğ an ve chipotle'ın üzerine dökün. Ayarlanana kadar karış tırın.

Tamam, börekinizi hazırlamanın zamanı geldi: Eritilmiş peynirli tortillanızı mikrodalgadan çıkarın. Çırpılmış yumurtaları ortasına yerleş tirin, üstüne bir veya iki çay kaş ığ ı adobo sosu biberlerden ekleyin ve ardından ekş i krema ile noktalayın. Piş miş domuz pastırması ile doldurun, sarın ve yutun!

Verim: 1 porsiyon, 610 kalori, 49 gram yağ , 34 gram protein, 15 gram karbonhidrat, 9 gram diyet lifi ve 6 gram kullanılabilir karbonhidrat.

sebze

Kedgeree, pirinçle yapılan geleneksel bir yemektir; kuş baş ı, tütsülenmiş uskumru veya pisi balığ ı; ve haş lanmış yumurta. Karbonhidratını çıkarmak istedim ama tütsülenmiş uskumru ve pisi balığ ı bulmak zor ve bulması imkansız malzemeleri eklemeyi reddediyorum. Sonra vejetaryen bir kalkış olan “Vedgeree” için bir tarif buldum, bu yüzden karbonhidratı çıkardım ve çok lezzetliydi. Bu tarif, birkaç haş lanmış yumurtadan doyurucu bir tek tabak yemek yapacaktır. Haş lanmış yumurtaları buzdolabında saklarsın, değ il mi?

1/4 baş karnabahar 1/2 su

bardağ ı (25 gr) dondurulmuş çapraz kesilmiş yeş il

fasulye 1/4 su bardağ ı (40 gr) doğ ranmış soğ an 1 su

bardağ ı (70 gr) dilimlenmiş mantar 1/2 yemek kaş ığ ı

tereyağ ı 2 haş lanmış yumurta

Tuz ve biber

Karnabaharı bir mutfak robotunun parçalayıcı bıçağ ından geçirin. Karnabaharı mikrodalgaya uygun bir kaba koyun, donmuş yeş il fasulyeleri üstüne koyun, birkaç yemek kaş ığ ı (28 ml) su ekleyin, örtün ve 7 dakika Yüksekte mikrodalgada piş irin.

Karnabahar ve fasulye piş irilirken, soğ anları ve mantarları, soğ anlar yumuş ayana ve yarı saydam olana ve mantarlar kararana kadar tereyağ ında soteleyin. Yumurtaları soyun, boyuna dörde bölün ve bir kenara koyun.

Machine Translated by Google

Karnabahar ve fasulyeler piş ince onları çıkarın, suyunu süzün ve mantar ve soğ anların içine karış tırın. Tatmak için biber ve tuz. Haş lanmış yumurtaları sebzelerin üzerine koyun, ocağ ın altını kısın, tencerenin kapağ ını kapatın ve yumurtaların iyice ısınması için bir iki dakika daha piş mesine izin verin. Servis.

Verim: Toplam 10 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 16 gram protein için 14 gram karbonhidrat ve 4 gram lif içeren 1 porsiyon.

Mikrodalga Fırında Mantarlı Yumurta

Nihayet! Mikrodalga fırında yumurta piş irdim ve doğ ru çıktılar! Aslında süper lezzetliydiler. Mikrodalgadan çıktıklarında beyazlardaki ufacık kıpır kıpırlık hakkında endiş elenmeyin; yumurtayı mantarlarla karış tırdıkça piş ecektir.

5 mantar 1/4
soğ an 2 yemek
kaş ığ ı (28 gr) artı 1 çay kaş ığ ı (5 gr) tereyağ ı 2
yumurta

Mantarları ve soğ anı mutfak robotunuza atın ve orta-ince doğ rayın. Bu karış ımı mikrodalgaya uygun bir kaseye kazıyın, 2 yemek kaş ığ ı (28 g) parçalara bölünmüş tereyağ ı ekleyin, örtün ve bir dakika yüksekte çalış tırın.

Mantar karış ımını yaklaş ık 3 inç (7,5 cm) çapında ve 2 inç (5 cm) derinliğ inde iki ramekine kaş ıkla - büyük muhallebi kapları da yapacaktır. Her birine bir yumurta kırın ve her birinin sarısını zar zor delmek için keskin bir bıçak ucu kullanın. Tuz ve karabiber ve kalan tereyağ ı ile noktalayın.

İ ki tabağ ı gevş ek bir ş ekilde kağ ıt havluyla örtün, 2 dakika yüksekte nuke edin ve ardından servis yapın. (Mikrodalga fırınınızın gücüne bağ lı olarak süre biraz farklı olabilir. Beyazlarım çoğ unlukla kuruydu, sarılarım hala yumuş ak.)
Verim: Her biri 201 kalori, 18 gram yağ , 7 gram protein, 4 gram karbonhidrat, 1 gram diyet lifi ve 3 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 2 porsiyon.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

ikinci bölüm
15 Dakikalık Tortilla Püf Noktaları

Evet, düşük karbonhidratlı ekmeği var! La Tortilla Fabrikası tarafından yapılırlar ve lifle yüklüdürler, bu yüzden düşük karbonhidratlardır - her tortilla 12 gram karbonhidrat ve 9 gram lif içerir, toplamda sadece 3 gram kullanılabilir karbonhidrat.

Düşük karbonhidratlı diyetin popülaritesi arttıkça, bu düşük karbonhidratlı ekmeği mağazalarda bulmak daha kolay hale geldi - onları burada Bloomington, Indiana'da taşıyan birkaç yer biliyorum ve bu bizim perakende başkenti olduğumuz gibi değil. Evren. Etrafa bak. Onları bulamıyorsanız, yerel bir sağlık gıda mağazasından bunları sizin için özel olarak sipariş etmesini istemeyi düşünün - çoğu sağlıklı gıda mağazası özel siparişler konusunda gerçekten yardımcı olur ve eğer yeterli sayıda insan ekmeği isterse, mağaza onları bir paket olarak taşımaya başlayabilir. elbette mesele.

Bu bile başarısız olursa, çevrimiçi olun ve "düşük karbonhidratlı ekmeği" arayın.
Onları size göndermekten mutluluk duyacak çok sayıda e-perakendeci bulacaksınız.

Düşük karbonhidratlı tortillalar, tam olarak un veya mısır ekmeği gibi değildir; kendilerine has bir tadı ve dokusu vardır. Onlardan gerçekten zevk alıyoruz ve kesinlikle çok yönlüler! Evde bir paket düşük karbonhidratlı ekmeği ve buzdolabında biraz peynirle, istediğiniz zaman hızlı bir yemek yiyebilirsiniz.

Düşük karbonhidratlı ekmeği dilimler halinde kesip kızartarak düşük karbonhidratlı tortilla cipsleri yapmayı denedim. Sonuçlar yenilebilirdi, ancak harika değildi - sert ve biraz karton. Dilerseniz denemekten çekinmeyin. Ben fındık ya da lifli kraker ya da başka bir şey tercih ederim.

Düşük karbonhidratlı tortilla cipslerini sevmediğim için, bu düşük karbonhidratlı ekmeği kızartmayı taco kabukları veya tostada yapmak için denemedim. Düşük karbonhidratlı ekmeğin orijinal yumuşak ve esnek hallerinde en iyi şekilde bırakıldığını düşünüyorum. Bu bölüm size bunları kullanmanın birkaç yolunu öğretecektir.

Quesadillas

Izgara peynirli sandviçin bu Meksika versiyonunu denemeyen kaldı mı? Tek kişilik bir quesadilla yapmak istiyorsanız, tek bir tortilla kullanın, yarısını peynirle kaplayın ve katlayın. Heck, dilerseniz tüm quesadillalarınız için bu yöntemi kullanabilirsiniz; Sandviç yöntemini daha kolay buluyorum.

Machine Translated by Google

2 düş ük karbonhidratlı

ekmeğ i 4 ons (115 g) peynir, dilimlenmiş veya rendelenmiş

* Meksikalı Queso Quesadilla klasik bir seç imdir, ancak Monterey Jack, jalapeño jack ve ç edar da harikadır.

Orta ateş te büyük, ağ ır, kuru bir tavada bir tortilla koyun.
Üzerine peyniri yayın ve diğ er tortillayı üstüne koyun. Peynir erimeye baş layana kadar birkaç dakika piş irin. Her ş eyi dikkatlice ç evirin ve peynir iyice eriyene kadar diğ er tarafta piş irin. Tavadan ç ıkarın, quesadilla'yı dörde bölün - bir pizza kesici iyi ç alış ır - ve servis yapın.

Verim: Toplam 3 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 19 gram protein iç in her biri 12 gram karbonhidrat ve 9 gram lif iç eren 2 porsiyon.

Her porsiyon ayrıca 463 miligram kalsiyum iç erir!

Baharatlı Quesadillas

Jalapeños'u seviyorum, bu yüzden bu tarif benim kiş isel favorilerimden biri.

Quesadilla'nızı tarif edildiğ i gibi yapın, ancak konserve jalapeño dilimlerini peynirin üzerine koyun ve peynirin iç inde erimesine izin verin.

Verim: Toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 19 gram protein iç in her biri 13 gram karbonhidrat ve 9 gram lif iç eren 2 porsiyon.

Cehennemden Gelen Mondo Giganto Quesadilla

Zowie - bu ciddi bir yemek. Kocama isim iç in teş ekkür ederim - bu büyük, kalın quesadilla'ya bir göz attı ve buna böyle derdi.

2 düş ük karbonhidratlı

ekmeğ i 85 gr rendelenmiş Monterey Jack peyniri 85 gr satın alınan ızgara tavuk ş eritleri 1/2 yemek kaş ığ ı konserve dilimlenmiş jalapeños 1/4 olgun avokado, dilimlenmiş

Machine Translated by Google

Tortillalardan birini büyük, ağır, kuru bir tavaya koyun. Üzerine rendelenmiş peynirin yarısını yayın, ardından tavuk, jalapeños ve avokado dilimleri ve peynirin geri kalanıyla doldurun. İkinci tortillayı üstüne yerleştirin.
Orta ateşte, eğik bir kapakla 3 ila 4 dakika veya peynir eriyene kadar kızartın.
Cehennemden Gelen Quesadilla'nızı dikkatlice çevirin - çok lezzetli olduğu için kenarlardan birkaç parça kaçabilir; sadece parçaları geri sokun. Tüm peynirler eriyene kadar kızartmaya devam edin. Bunu tavada dörde bölmek için bir pizza kesici kullanmayı en kolay buluyorum (önce ısıyı kapatın).
Çeyrekleri plakalara aktarmak, dikişlerde patlama olayından çok daha kolaydır.

Verim: Toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 29 gram protein için her biri 14 gram karbonhidrat ve 10 gram lif içeren 2 porsiyon.

İpucu: Evde ızgara tavuk şeritleri satın almadıysanız, tabii ki kemiksiz, derisiz tavuk göğsünü elektrikli masa üstü ızgaranıza 5 ila 6 dakika atıp sonra dilimleyebilirsiniz. Bu, tavuksuz da iyidir, elbette protein açısından daha düşük olmasına rağmen. (Karbonhidrat sayısı her bir ons tavuk için 1 gram düşer.)

Gorgonzola ve Pekan Quesadillas

Bu, şirket için sıradan zarif bir atıştırmalık veya başlangıç yapar, ancak bunu sadece kendiniz için yapmamak çok iyidir.

1/4 su bardağı (28 g) kıyılmış
cevizler 2 çay kaşığı tereyağı,
bölünmüş 1/2 çay kaşığı Cajun
baharatı 85 g ufalanmış gorgonzola peyniri 2
düşük karbonhidratlı tortilla, büyük

Orta-düşük ısıda, cevizleri kızarmış ekmek kokusu alana kadar sık sık karıştırarak tereyağında soteleyin. Cajun baharatını karıştırın ve kavurmadan önce ocaktan alın!

Orta ateşte büyük bir tavada, bir tortillayı düz bir şekilde yayın, ufalanmış gorgonzola'yı üzerine eşit şekilde yayın ve ardından cevizleri katlayın. İkinci ile üst

Machine Translated by Google

tortilla. 4 ila 5 dakika pişirin ve sonra dikkatlice çevirin. 3-4 dakika daha verin. Tavadan çıkarmak için dörde bölün.

Verim: Her biri 367 kalori, 29 gram yağ, 10 gram protein, 24 gram karbonhidrat, 17 gram diyet lifi ve 7 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 2 porsiyon.

Vermont Quesadillas

Vermont'a gittiyseniz, ne kadar küçük olursa olsun, geçtiğiniz her mağazanın iki şeyin reklamını yapan bir tabela olduğunu bilirsiniz: Vermont çedarı ve akçaağaç şurubu. Bunları tek bir tabakta nasıl birleştirebileceğimi merak ettim ve bunu buldum - elbette Vermonters şekersiz gözleme şurubu sapkınlığı olarak kabul edecekti. Bu alışılmadık ve harika bir kombinasyon. Vermont kaşarını alamıyorsanız, alabileceğiniz en iyi ve en keskin kaşarı, tercihen boyasız kullanın.

1/4 fincan (30 g) kıyılmış ceviz 2
düşük karbonhidratlı tortilla, 3
ons (85 g) ekstra keskin Vermont çedar peyniri 1 yemek
kaşığı (20 g) şekersiz gözleme şurubu 1/4 çay kaşığı
acı sos veya tadı

Kıyılmış cevizlerinizi mikrodalgaya uygun bir tabağa koyun ve 90 saniye kadar yüksekte bırakın.

Bu sırada büyük tavanızı orta ateşe koyun ve üzerine tortillalardan birini koyun. Bir kutu rende kullanarak peyniri doğrudan tortilla üzerine rendeleyin.

Artık cevizler kavrulur. Onları mikrodalgadan çıkarın ve peynirin üzerine eşit şekilde serpin. İkinci tortilla ile doldurun ve her şeyin birkaç dakika pişmesine izin verin.

Dikkatlice çevirin ve peynir eriyene ve tortillada birkaç kahverengi leke oluşana kadar pişirmeye devam edin.

Bu arada, gözleme şurubunu acı sos ile karıştırın. İki küçük tabağa bölün.

Quesadilla bittiğinde, tavada dörde bölün ve çeyrekleri gözleme şurubu karışımıyla birlikte iki tabağa koyun. Yemek, dalmak

Machine Translated by Google

quesadilla'nın kenarını, her ısırmadan önce sadece ufacık bir gözleme şurubunda.

Verim: Her biri 350 kalori, 26 gram yağ, 14 gram protein, 22 gram karbonhidrat, 15 gram diyet lifi ve 7 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 2 porsiyon.

🕒 tortillalı pizza

Bu harika bir atıştırmalık veya hafif bir öğle yemeği yapar. Unutmayın ki sos bunun en yüksek karbonhidrat kısmı; miktarı artırarak gitmeyin.

1 düşük karbonhidratlı
tortilla 1 1/2 yemek kaşığı (23 gr) şeker ilavesiz pizza sosu 1/2
su bardağı (60 gr) rendelenmiş mozzarella peyniri

Tortillayı tost makinesinin fırın tepsisine yerleştirin. Üzerine pizza sosunu yayın ve üzerine peynir serpin. Peynir köpürene ve kahverengileşmeye başlayana kadar (yaklaşık 5 dakika) 450°F (230°C veya gaz işareti 8) tost makinesinde pişirin. Takozları kesin ve pizza yanıklarına dikkat ederek yutun!

Tost makinesi fırınınız yoksa, birkaç seçeneğiniz vardır: Pizzayı geleneksel bir fırında yapabilirsiniz, ancak 230°C'ye (230°C, gaz işareti 8) ulaşması biraz zaman alacaktır. Yüzü açık quesadilla gibi kuru bir tavada pişirebilirsiniz - ama elbette çevirmeyeceksiniz! Bu, özellikle tavayı eğik bir kapakla kapatırsanız peyniri eritecektir, ancak peynir kahverengileşmeyecektir. Bu şekilde yapsaydım, peynir eriyene kadar pişirirdim ve sonra bütün tavayı bir dakika boyunca etlik ızgarasının altına koyup peynirin kızarmasını sağlardım.

(Bunu yapmaya karar verirseniz, tavanızın sapının fırına dayanıklı olduğundan emin olun.) Ya da pizza sosunu ve peyniri tortillanın yarısına koyup quesadilla gibi katlayabilirsiniz.

Verim: 1 porsiyon, 16 gram karbonhidrat ve 9 gram lif ile toplam 7 gram kullanılabilir karbonhidrat (gerçekten düşük karbonhidratlı pizza sosu kullanarak biraz daha düşürebilirsiniz) ve 18 gram protein.

Not: Ragu, yaygın olarak bulunan şeker ilavesiz iyi bir pizza sosu yapar. Bununla birlikte, şekerli bir tane de yaparlar (aslında mısır şurubu), bu yüzden etiketi okuyun!

Machine Translated by Google

~Sadece~için~Kahvaltı Börek

Çoğu insanın sabah evden çıkmaya çalışırken bu kadar yemek yapmayacağını biliyorum. Bununla birlikte, bu harika bir öğle yemeği veya akşam yemeği veya hatta ağır bir atıştırmalık yapar - ve gerçekten sağlam, inanılmaz derecede lezzetli bir kahvaltı istiyorsanız, bunu sadece 15 dakika içinde yapmakla kalmayıp aynı zamanda yendiğimi unutmayın!

1 düşük karbonhidratlı tortilla 55 gr rendelenmiş Monterey Jack peyniri 2 adet taze soğan 1/4 olgun avokado 2 yumurta 2 yemek kaşığı (33 gr) salsa 1 yemek kaşığı (15 gr) ekşi krema 1 yemek kaşığı (1 gr) doğranmış kişniş (isteğe bağlı, ama çok lezzetli)

Tortillayı bir tabağa alın ve üzerine peyniri yayın. Plakayı mikrodalga fırınınıza yerleştirin. Yine de bombalamayın.

Yeşil soğanları dilimleyin ve avokadoyu soyun ve dilimleyin.

Yapışmaz pişirme spreyi ile orta boy bir tavaya püskürtün ve orta-yüksek ısıya koyun. Şimdi mikrodalga fırınınızı yüzde 50 güçte 60 saniyeye ayarlamak için bir saniye ayırın. Mikrodalgayı çalıştırın, geri gelin, yumurtaları çırpın, tavaya dökün ve hazır olana kadar karıştırın. Tencerenin altındaki ısıyı kapatın.

Tortillayı erimiş peynirli mikrodalgadan çıkarın. Çırpılmış yumurtaları ortasına yerleştirin ve ardından evde biraz varsa yeşil soğan, avokado, salsa, ekşi krema ve kişniş ile üstüne koyun. Elinizden geldiğince katlayın - börek patlayacak! - ve birkaç peçetenin yardımıyla yiyin. Inanılmaz!

Verim: Toplam 9 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 33 gram protein için 22 gram karbonhidrat ve 13 gram lif içeren 1 porsiyon.

Bu börek ayrıca 680 miligram potasyum ve 582 miligram potasyum içerir.

Machine Translated by Google

kalsiyum!

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Üçüncü bölüm
15 Dakikalık Burgerler

Bu projeyi ilk tartış tığ ımızda editörüm Holly ve ben 15 dakikalık çerçeve için iş e yaramayacak tarifleri tartış tık. Holly et somunları getirdi. "Hah!" Dedim. "Onları sadece hamburger olarak yapacağ ım."

Ben de bunu yaptım. Burada, hızlı piş irme, düş ük karbonhidratlı zevkiniz için, bazıları yüksek karbonhidratlı köfte tariflerine dayanan ş aş ırtıcı çeş itlilikte ilginç burger tarifleri var.

Bu tariflerin tümü, elektrikli bir masa üstü ızgaraya sahip olduğ unuzu varsayıyor - bilirsiniz, George Foreman gibi bir ş ey. Bu ızgaralar çift taraflı piş tiğ i için çok çabuk piş er. Bir tane yoksa, endiş elenmeyin - bu burgerleri bir tavada piş irmemeniz veya hatta onları kaynatmamanız için hiç bir neden yok - sadece 5 dakika kadar sürecek ve onları çevirmeniz gerekecek.

Bu arada, burada domuz eti kullanan bir dizi burger tarifi bulacaksınız. Domuz eti yemiyorsanız, bu tariflerde hindi kıymasının iş e yaramaması için bir neden göremiyorum. Tadı farklı olurdu, ama yine de tadı güzel olmalı. Bunu yaparsanız, diğ er tüm malzemelerinizi bir mutfak robotunda doğ rayın ve ardından öğ ütülmüş hindiyi ekleyin ve birleş tirmek için yeterince uzun nabız atın.

Sığ ır eti, Sosis ve Ispanaklı Burgerler

Bunlar harika ve tabii ki içlerinde yeterince sebze var, zahmete katlanmak istemiyorsanız onlarla baş ka bir ş ey yemenize gerek yok - ama İ talyan veya Kremalı Sarımsak soslu bazı torbalanmış İ talyan salatası karış ımı olur. kesinlikle iyi git!

1 pound (455 g) kıyma 1/2
pound (225 g) İ talyan sosisi, sıcak veya hafif 1
paket (10 ons veya 280 g) doğ ranmış dondurulmuş ıspanak, çözülmüş 1 çay kaş ığ ı kıyılmış sarımsak veya 2 diş sarımsak, ezilmiş 2 çay kaş ığ ı İ talyanca baharat 1/2 çay kaş ığ ı kırmızı pul biber 2 yemek kaş ığ ı (12 gr) yulaf kepeğ i 1 yumurta 3 yemek kaş ığ ı (15 gr) rendelenmiş Parmesan peyniri

Machine Translated by Google

1/2 çay kaşığı tuz
1/2 su bardağı (123 gr) şekersiz spagetti sosu 2 yemek
kaşığı (18 gr) dilimlenmiş olgun zeytin
Üzeri için ekstra parmesan peyniri

Elektrikli masa üstü ızgaranızı önceden ısıtın.

Kıyma, sucuk, ıspanak, sarımsak, baharat, kırmızı biber, yulaf kepeği, yumurta, peynir ve tuzu büyük bir kaseye boş altın. (İtalyan sosisiniz muhafaza içinde geldiyse - benimki yaptı - onları kesip eti sıkın, muhafazaları atın.) Temiz eller kullanarak her şeyi çok iyi yumuşatın; iki etin lezzetlerinin tamamen karışmasını istiyorsunuz.

Her biri yaklaşık 1 inç (2,5 cm) kalınlığında 5 burger haline getirin. Elektrikli ızgaraya vurun ve 6 dakika için bir zamanlayıcı ayarlayın.

Burgerler pişerken spagetti sosu ve zeytinleri mikrodalgaya uygun bir kapta birleştirin ve yüzde 70 güçte 1 dakika nükleer bomba atın.

Soba zamanlayıcısı kapandığında, bir burgeri çatalla yapıştırın. Meyve suları berraksa, bittiler. Pembeyse, hamburgerlere bir dakika daha verin. Pişirdikten sonra servis tabaklarına alın, her birinin üzerine spagetti sosu, zeytin ve isterseniz biraz daha Parmesan ekleyin ve servis yapın.

Verim: Her biri 9 gram karbonhidrat ve 3 gram lif içeren 5 porsiyon, toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 26 gram protein, üstüne koyabileceğiniz ekstra Parmesan hariç.

Bu tarif aynı zamanda iyi bir kalsiyum ve A vitamini kaynağı!

Elma Sosisli Burgerler

İsterseniz bunları hindi sosisi ile yapmaktan çekinmeyin.

1/2 orta boy soğan, soyulmuş ve birkaç parçaya bölünmüş
1/2 Granny Smith veya diğer gevrek, ekşi elma, birkaç parçaya bölünmüş (soyulmasına gerek yok) 1 1/2 pound (680 g) dökme domuz sosisi, sıcak veya hafif 1 çay kaşığı kuru kekik 1 çay kaşığı kuru adaçayı 1 çay kaşığı biber

Machine Translated by Google

Elektrikli masa üstü ızgaranızı önceden ısıtın.

Soğ anı ve elmayı, S-bıç ağ ı yerindeyken bir mutfak robotuna koyun ve orta kıvama gelene kadar nabız atın. Sosis, kekik, adaç ayı ve biberi ekleyin ve hepsi iyice karış ana kadar nabız atın.

4 adet burger ş ekli verin ve ızgaraya alın. 7 dakika veya meyve suları berraklaş ana kadar piş irin.

Verim: Toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 20 gram protein iç in her biri 7 gram karbonhidrat ve 1 gram lif iç eren 4 porsiyon.

🕒 Elmalı Cheddar Domuz Burgerleri

Ne söyleyebilirim? Bence elma ve domuz eti harika bir kombinasyon.

1/2 Granny Smith veya diğ er gevrek, ekş i elma, birkaç parç aya bölünmüş (soyulmasına gerek yok) 1/4 orta boy soğ an, soyulmuş ve birkaç parç aya bölünmüş 1 pound (455 g) kemiksiz domuz filetosu, doğ ranmış 3,8 cm küp 2 yemek kaş ığ ı (12 gr) yulaf kepeğ i 1 yumurta 1/2 ç ay kaş ığ ı tuz veya Vege-Sal 2 ç ay kaş ığ ı hazırlanmış yaban turpu 55 gr rendelenmiş kaş ar peyniri

Elektrikli masa üstü ızgaranızı önceden ısıtın.

Elma, soğ an, domuz eti, yulaf kepeğ i, yumurta, tuz veya Voge-Sal ve yaban turpu ile bir mutfak robotuna koyun ve etler öğ ütülene ve her ş ey iyice karış ana kadar nabız atın. Peyniri ekleyin ve karış tırmak iç in yeterince uzun süre nabız atın - burada bazı gerç ek peynir parç alarını tutmaya ç alış ıyoruz.

4 hamburger ş ekli verin ve ızgaraya sürün. 7 dakika veya meyve suları berraklaş ana kadar piş irin.

Verim: Toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 25 gram protein iç in her biri 5 gram karbonhidrat ve 1 gram lif iç eren 4 porsiyon.

🕒 kızılcık burgerler

Machine Translated by Google

Birisi internette kızılcık jölesi olan hamburger tarifini anonim olarak yayınladı. Açıkça yüksek karbonhidratlıydı, ama o kadar lezzetli görünüyordu ki, onu uyarlamanın bir yolunu bulmam gerekti. İşte burada! Bu içerik listesinde panik yapmayın çünkü bu gerçekten oldukça hızlı ve kolaydır; sadece mutfak robotuna malzeme atıp çalıştırın.

5 dilim domuz
pastırması 1 küçük soğan, soyulmuş ve parçalar
halinde kesilmiş 1/3 su bardağı (34 g) bütün kızılcık
2 diş taze sarımsak veya 1 çay kaşığı kıyılmış sarımsak
1/4 yeşil biber, çekirdek ve çekirdekleri çıkarılmış, birkaç parçaya bölünmüş 1 sap kereviz,
birkaç parçaya bölünmüş 1 pound (455 g) kıyma 2 yemek kaşığı (12 g) yulaf kepeği 1
yumurta 1/4 fincan (6 g) Splenda 1/2 çay kaşığı rendelenmiş zencefil kökü 140 g) çedar
peyniri, içinde dilimler

İlk olarak, pastırmayı bir mikrodalga pastırma rafı veya bir cam pasta tabağı kullanarak mikrodalgada pişirmeye başlayın. Mikrodalga fırınımda, Yüksekte 5 dakika (dilim başına 1 dakika) yaklaşık olarak doğru, ancak mikrodalga gücü değişiklik gösteriyor.

Elektrikli masa üstü ızgaranızı önceden ısıtın.

Soğanı, kızılcıkları, sarımsağı, biberi ve kerevizi S-bıçağı yerindeyken mutfak robotunuza koyun ve her şeyi orta kıvama gelene kadar doğrayın. Kıyma, yulaf kepeği, yumurta, Splenda ve zencefil kökü ekleyin ve birleştirmek için tekrar nabız atın. Karışımı oluşturun - oldukça yumuşak olacak - 5 burger haline getirin. Onları ızgaraya koyun ve 6 dakika için bir zamanlayıcı ayarlayın.

Burgerler pişerken, pastırmaları kontrol edin. Hala biraz gevşekse, bir dakika daha verin; gevrek olmalı. Gerekirse pastırmayı boş altın ve her şeridi burgerlerin üzerine sığacak şekilde 2 veya 3 parçaya bölün.

6 dakika dolduğunda ızgaranızı açın ama hamburgerleri çıkarmayın.
Pastırmayı burgerlerin üzerine yerleştirin ve her burgerin üzerine kaşar peyniri serpin.
Şimdi, bir kahve fincanı veya kullanışlı, rastgele, ısıya dayanıklı herhangi bir mutfak nesnesi kullanarak, ızgaranızın kapağını hamburgerlerin üzerinde olacak şekilde yukarı kaldırın ve

Machine Translated by Google

peynire yakın ama dokunmadan. Peyniri eritmek için burgerlerin bir veya iki dakika daha pişmesine izin verin ve ardından servis yapın.

Verim: Toplam 7 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 42 gram protein için her biri 8 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 5 porsiyon.

Not: Kızılcık, hala mevsimlik olan çok az gıdadan biridir - sadece sonbaharda bulunurlar. Ancak, zekice donarlar; sadece bir plastik poşeti derin dondurucuya atın ve orada aylarca mutlu yaşayacak. Bu yüzden Şükran Günü alışverişsezonunda birkaç ekstra çanta alın ve tüm yıl boyunca bu burgerlerin tadını çıkarın.

Jambon ve Domuz Burgerleri

Bunlar biraz sade ve basit, ama kocam onları seviyor. Bu, elinizde varsa, kalan jambonu kullanmanıza yardımcı olacak iyi bir reçetedir - ama elbette bakkaldan önceden pişirilmiş jambon da satın alabilirsiniz.

1/2 pound (225 g) pişmiş jambon, parçalar halinde
kesilmiş 3/4 pound (340 g) kemiksiz domuz filetosu, parçalar halinde kesilmiş 2 yemek kaşığı (12 g) yulaf
kepeği 2 yemek kaşığı (28 ml) krema 1
yumurta 1/2 çay kaşığı karabiber

Elektrikli masa üstü ızgaranızı önceden ısıtın.

Jambon, domuz filetosu, yulaf kepeği, krema, yumurta ve biberi S-bıçağı yerindeyken bir mutfak robotuna daldırın ve et iyice öğütülene kadar nabız atın.
4 hamburger şekli verin ve ızgaraya koyun. 6-7 dakika pişirin ve
servis.

Verim: Her biri 5 gramdan fazla olmayan karbonhidrat (gerçekten düşük karbonhidratlı jambon kullanırsanız daha az) ve 1 gram lif içeren 4 porsiyon, toplamda 4 gramdan fazla olmayan kullanılabilir karbonhidrat ve 28 gram protein.

Machine Translated by Google

Portakallı Kuzu Burger

Kendi kuzunuzu mutfak robotunda öğütme zahmetine girmeyin; Bunu denedim ve biraz sert çıktı. Bunun yerine kuzu eti satın alın. Bakkalınızda kuzu kıyma bulamazsanız, kibar etçiye sorun.

1/4 büyük tatlı kırmızı soğan 2
diş sarımsak veya 1 çay kaşığı kıyılmış sarımsak 1
pound (455 g) kuzu kıyma 1 çay kaşığı öğütülmüş
kimyon 1 1/2 yemek kaşığı (23 ml) soya sosu 2 çay
kaşığı rendelenmiş portakal kabuğu 2 yemek
kaşığı (28 ml) portakal meyve suyu 2 yemek kaşığı
(2 gr) doğranmış kişniş 1/4 çay kaşığı tuz 1/2
çay kaşığı karabiber

Elektrikli masa üstü ızgaranızı önceden ısıtın.

Kırmızı soğanı ve sarımsağı mutfak robotunuzda S-bıçağı kullanarak orta-ince bir kıvamda doğrayın veya bir bıçakla kesin. Sonra onları ve kuzu eti, kimyon, soya sosu, portakal kabuğu rendesi, portakal suyu, kişniş, tuz ve karabiberi büyük bir kaseye koyun. Temiz eller kullanarak, hepsi çok iyi karışana kadar her şeyi bir araya getirin. Karışımı 4 adet hamburger şekline getirin ve ızgaraya alın. 7 dakika pişirin ve servis yapın.

Verim: Her biri 3 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 20 gram protein içeren 4 porsiyon.

Akdeniz Kuzu Burgerleri Bu, bir

çizburgerin alabileceği kadar lüks. Genelde sığır eti kuzuya tercih eden kocam, bunların harika olduğunu düşündü.

Machine Translated by Google

1/4 orta boy soğan 2
yemek kaşığı (7 gr) kurutulmuş domates 1
pound (455 gr) kuzu kıyma 1 yemek kaşığı (15
gr) kavanozda pesto sos 1 yemek kaşığı (10 gr)
doğranmış sarımsak 1/4 çay kaşığı karabiber
1/2 çay kaşığı tuz veya Vege-Sal 2 yemek kaşığı
(18 gr) çam fıstığı 85 gr chèvre (keçi) peyniri

Elektrikli masa üstü ızgaranızı önceden ısıtın; Benimkini 350°F'ye (180°C) ayarladım.

Soğanınızı doğrayın ve güneşte kurutulmuş domatesleriniz önceden doğramak yerine ikiye bölünmüşse onları da doğrayın. Heck, önceden doğranmış olsalar bile, onları biraz daha doğrayın. Bu malzemeleri bir karıştırma kabına alın.

Kuzu eti, pesto sos, sarımsak, biber ve tuzu ekleyin. İyice karışana kadar hepsini ezmek için temiz eller kullanın. Üç köfte yapıp ızgaraya atın. 5 dakika için bir zamanlayıcı ayarlayın.

Burgerler pişerken, çam fıstıklarınızı altın rengine değene kadar kavurun.

Hamburgerleriniz pişirildikten sonra tabaklara koyun, her birinin üzerine birer ons (28 gr) chèvre serpin, üzerine çam fıstığı serpin ve servis yapın.

Verim: Her biri 578 kalori, 47 gram yağ, 33 gram protein, 4 gram karbonhidrat, 1 gram diyet lifi ve 3 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 3 porsiyon.

Thai Burgers Boy bu
kadar iyi! Balık sosu bulamazsanız, soya sosu yerine koyabilirsiniz ve bu yine de tadı güzel olacaktır.

1 1/2 pound (680 g) kemiksiz domuz filetosu, parçalar halinde kesilmiş 1 1/2 çay kaşığı
limon suyu 1
yemek kaşığı (16 g) acı biber salçası 1 diş
sarımsak veya 1/2 çay kaşığı kıyılmış sarımsak Kökleri
ve tepeleri kesilmiş 4 taze soğan (yeşilin gevrek kısmını bırakın!) 1 kutu 4 ons veya (15) g)
mantarlar, süzülmüş

Machine Translated by Google

1 yemek kaşığı (15 ml) balık sosu 2
yemek kaşığı (2 gr) taze kişniş 3
yemek kaşığı (45 ml) limon suyu 1/2 su
bardağı (115 gr) mayonez (100 ml)

Elektrikli masa üstü ızgaranızı önceden ısıtın.

S-bıçağı yerindeyken domuz filetosu, limon suyu, sarımsak ezmesi, sarımsak, yeşil soğan, mantar, balık sosu ve kişniş i bir mutfak robotuna koyun. Et iyice öğütülene ve her şey iyi bir araya gelene kadar nabız atın. Karışımı 6 adet hamburger şekline getirin ve ızgaraya alın. 6 ila 7 dakika pişirin.

Burgerler pişirilirken, limon suyunu (şişelenmiş iyi çalışır) mayonezin içine karıştırın. Hamburgerler pişince her birinin üzerine limonlu mayonez koyup servis yapın.

Verim: Toplam 3 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 24 gram protein için her biri 4 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 6 porsiyon.

Banh Mi Burgers Bir

Vietnam köfteli sandviç tarifi gördüm ve "Bunu hamburger yapabilirim" diye düşündüm. Ben de yaptım. Tam bir yemek için, sayfa 254'teki Sıcak ve Tatlı Çoğunlukla Asya Lahana Salatası yapın ve hamburgerleri ve sosu salatanın üzerine servis edin . Ama bunlar lahana salatası olmadan bile lezzetli!

5 yeşil soğan,
bölünmüş 1/4 (15 gr) fincan taze
fesleğen yaprağı 1 pound (455 gr)
domuz eti 2 çay kaşığı doğranmış
sarımsak 1 yemek kaşığı (20 gr) balık
sosu 1 yemek kaşığı (20 gr) Sriracha biber sosu
1 yemek kaşığı (1,5 gr) Splenda veya tatlılık eşdeğeri 1 çay kaşığı tuz 1 çay kaşığı biber
1/3 su bardağı (75 g) mayonez 1 yemek kaşığı (20 g) Sriracha biber sosu

Elektrikli masa ızgarasını önceden ısıtın. Sıcaklık ayarlarını kendinize göre seçebiliyorsanız, 350°F (180°C) kullanın.

Machine Translated by Google

Yeşil soğanların kökünü ve gevşek yeşillikleri kesin, birkaç parçaya bölün ve S-bıçağı yerindeyken üç tanesini mutfak robotunuza atın. (Diğer ikisini ayırın.) Fesleğeni de atın. Birlikte ince doğranana kadar nabız atın.

Şimdi domuz eti malzemelerini biberin içinden ekleyin ve işlemciyi iyice karışana kadar çalıştırın.

Domuz karışımını üç köfte haline getirin ve ızgaraya koyun. 6 ila 8 dakika için bir zamanlayıcı ayarlayın.

Mutfak robotunuzu hızla yıkayın ve S-bıçağı yerindeyken yeniden birleştirin. Kalan yeşil soğanları oraya koyun ve doğramak için nabız atın. Şimdi mayonez ve biber sosu ekleyin ve karıştırmak için çalıştırın.

Burgerler pişince sosla birlikte servis yapın.

Verim: Her biri 597 kalori, 53 gram yağ, 27 gram protein, 5 gram karbonhidrat, 1 gram diyet lifi ve 4 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 3 porsiyon.

Luau Burgers Yine,

tüm bu malzemeler bunu ürkütücü gösteriyor, ancak bu gerçekten sadece her şeyi mutfak robotunda bir araya getirmek ve birlikte doğramak meselesi.

1 pound (455 g) kemiksiz domuz filetosu 1/4
orta boy soğan, parçalar halinde kesilmiş
1/2 yeşil biber, parçalar halinde kesilmiş
1 1/2 çay kaşığı rendelenmiş zencefil
kökü 1/2 çay kaşığı kıyılmış sarımsak veya 1 diş sarımsak, ezilmiş 1 yemek kaşığı (15) ml) soya sosu 1
yumurta 1/4
su bardağı (60 g) ezilmiş domuz kabuğu, sade veya barbekü aroması 1/2 çay kaşığı biber
1/2 çay kaşığı tuz
1/4 su bardağı (60 gr) şekersiz meyve suyunda konserve ezilmiş ananas 1 yemek kaşığı (15 gr) domates sosu 1/2 çay kaşığı pekmez 1/2 çay kaşığı Splenda 1/2 çay kaşığı baharatlı kahverengi hardal

Machine Translated by Google

Elektrikli masa üstü ızgaranızı önceden ısıtın.

Domuz eti, soğ an, biber, zencefil kökü, sarımsak, soya sosu, yumurta, domuz kabukları, biber ve tuzu S-bıç ağ ı yerinde olacak ş ekilde bir mutfak robotuna yerleş tirin. (Tam boy bir mutfak robotuna ihtiyacınız olacak; bu benim küç üğ ümü bunalttı!) Et iyice öğ ütülene kadar nabız atın. Karış tırmak iç in ananas ve nabız ekleyin.

5 hamburger ş ekli verin - karış ım oldukç a yumuş ak olacaktır - ve ızgarada tokatlayın. 6 dakika iç in bir zamanlayıcı ayarlayın.

Burgerler piş erken domates sosu, pekmez, Splenda ve hardalı karış tırın. 6 dakika dolduğ unda ızgarayı aç ın, domates soslu karış ımı hamburgerlerin üzerine eş it ş ekilde yayın ve ardından ızgarayı kapatıp 1 dakika daha piş irin. Servis.

Verim: Toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 22 gram protein iç in her biri 5 gram karbonhidrat ve 1 gram lif iç eren 5 porsiyon.

Bunlar da düş ük kalorili! Servis baş ına sadece 178 kalori.

Chili Burgers Hızlı ve

kolay bir burgerde acı biberin uzun süre piş irilmiş lezzeti burada.

1 pound (455 g) kıyma 1 su bardağ ı
(241 g) yeş il biberli konserve domates 1/2 orta boy soğ an,
ince kıyılmış 2 diş sarımsak, ezilmiş 1 yemek kaş ığ ı (8 g)
biber tozu 2 yemek kaş ığ ı (30 g) ezilmiş barbekü aroması
domuz kabuğ u 1 yemek kaş ığ ı (16 gr) domates salç ası 1
yemek kaş ığ ı (18 gr) tuz veya Vege-Sal 4 ons (115 gr) ç edar peyniri, dilimlenmiş

Ekş i krema (isteğ e bağ lı)

Elektrikli masa üstü ızgaranızı önceden ısıtın.

Sığ ır eti, domates, soğ an, sarımsak, biber tozu, domuz kabuğ u, salç a ve tuzu bir kaseye alıp temiz ellerle her ş ey iyice birleş ene kadar karış tırın. Bu karış ımdan 4 köfteye ş ekil verin, üzerine koyun.

Machine Translated by Google

ızgarada ve 5 dakika piş irin.

5 dakika dolduğ unda ızgaranızı açın ama hamburgerleri çıkarmayın.
Her birini bir dilim kaş ar peyniri ile doldurun ve ızgaranın kapağ ını bir dakika kadar hafifçe açmak için elinizdeki ısıya dayanıklı mutfak nesnesini kullanın. Peyniri eritin ve isterseniz bir parça ekş i krema ile servis yapın.

Verim: Toplam 5 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 28 gram protein için her biri 6 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 4 porsiyon. Ekş i krema kullanıyorsanız 1 gram karbonhidrat ve 1 gram protein ekleyin.

Varyasyon: Bunlar, salatalık, yeş il biber ve birkaç domates dilimi ile büyük, basit bir yeş il salata ile harika olurdu.

Çıtır Pekin Burgerleri

1/2 su bardağ ı (62 g) konserve su kestanesi, süzülmüş
2 yeş il soğ an 1 pound (455 g) kıyma 1/4 su bardağ ı
(60 mi) soya sosu 2 yemek kaş ığ ı (28 mi) kuru ş eri 1
çay kaş ığ ı Splenda 1 çay kaş ığ ı kıyılmış sarımsak
veya 2 diş sarımsak, ezilmiş 1/2 çay kaş ığ ı
rendelenmiş

zencefil kökü

Sos 1
1/2 yemek kaş ığ ı (30 g) az ş ekerli kayısı konservesi 1 çay kaş ığ ı soya sosu 1/4 çay kaş ığ ı rendelenmiş zencefil

Elektrikli masa üstü ızgaranızı önceden ısıtın.

Su kestanelerini biraz doğ rayın ve yeş il soğ anları dilimleyin. Diğ er tüm burger malzemeleriyle birlikte bir karış tırma kabına alıp temiz ellerle iyice karış tırın. 4 adet hamburger ş ekli verin ve ızgaraya alın. 5 dakika piş irin.

Machine Translated by Google

Burgerler piş erken, küçük bir tabakta konserveleri, soya sosunu ve zencefili karış tırın. Hamburgerler piş ince üzerine birer tatlı kaş ığ ı sos gezdirip servis yapın.

Verim: Toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 20 gram protein iç in her biri 7 gram karbonhidrat ve 1 gram lif iç eren 4 porsiyon.

Çok Biberli Burgerler

Burger tarifleri bundan daha kolay olamaz!

1 pound (455 g) kıyma 2 1/2
yemek kaş ığ ı (18 g) Çok Biberli Biftek Baharatı (bkz. sayfa 302)
Elektrikli masa üstü ızgaranızı önceden ısıtın.

Bir karış tırma kabında, kıymayı ve baharatı birlikte karış tırmak iç in temiz eller kullanın. 3 veya 4 hamburger ş ekli verin ve ızgarada 5-6 dakika piş irin.

Verim: 3 veya 4 porsiyon. 3 porsiyon varsayarsak, her birinde 1 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 25 gram protein olacaktır.

Hepsi~Amerikan Hindi Burgerleri

Bunların ne kadar baharatlı olduğ u, ne tür acı sos kullandığ ınıza bağ lı olacaktır. Lahana salatası ile gerç ekten ç ok iyiler. (Sayfa 299'daki Lahana Salatası Sosu tarifine bakın).

1 pound (455 g) öğ ütülmüş hindi
1/2 orta boy soğ an, ince doğ ranmış
1 sap kereviz, ince doğ ranmış 1 ç ay
kaş ığ ı kuru kekik 1 yemek kaş ığ ı
(16 g) düş ük karbonhidratlı barbekü sosu, ev yapımı veya satın alınmış 1 ç ay
kaş ığ ı acı sos 2 ç ay kaş ığ ı Worcestershire sosu

Elektrikli masa üstü ızgaranızı önceden ısıtın.

Her ş eyi birleş tirin ve karış ımı 3 hamburger haline getirin. Onları ızgaraya atın, 5 dakika piş irin ve servis yapın.

Machine Translated by Google

Verim: 3 porsiyon. Karbonhidrat miktarı kullandığınız barbekü sosuna göre biraz değişecektir ama toplamda 3 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 27 gram protein için 4 gram karbonhidrat ve 1 gram lif civarında olmalıdır.

Kanatlı Burgerler

Neden bu Kanatlı Burgerler? Çünkü bu baharat kombinasyonu, ilk yemek kitabımdaki ilk tarif, 500 Düşük Karbonhidrat Tarifi ve her zaman favori olan Eroin Kanatlarının kaplamasından esinlenmiştir . Lezzetlerin burgerlerde de harika olması büyük bir sürpriz değil.

1 pound (455 gr) öğütülmüş mandren
1/2 bardak (50 gr) rendelenmiş Parmesan
peyniri 1 yemek kaşığı (1 gr) kuru maydanoz
1/2 yemek kaşığı İtalyan baharatı 1 çay
kaşığı kırmızı biber 1/4 çay kaşığı tuz veya
Vege-Sal 1/4 çay kaşığı biber 1 yumurta

Bu çok basit! Elektrikli masa üstü ızgaranızı 350°F'ye (180°C) kadar ön ısıtmaya başlayın. Tüm malzemeleri büyük bir karıştırma kabına koyun ve iyice karışana kadar temiz ellerle ezin. Üç köfte yapın ve beş dakika ızgaraya atın. Onları bir şeyle doldurmak istiyorsanız - olduğu gibi iyi olsalar da - ketçapı atlayın ve biraz şekersiz pizza sosu kullanın.

Verim: Her biri 488 kalori, 37 gram yağ , 34 gram protein, 2 gram karbonhidrat, eser miktarda diyet lifi ve 2 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 3 porsiyon.

Somon Böreği

Evlendiğim Nice Boy, bunların sahip olduğu en iyi somon köftesi olduğunu söyledi.
Ve bu tarif, evin etrafında asılı kalması muhtemel olan şeyleri gerektirir ve bu da onu ekstra kullanışlı hale getirir.

55 gr domuz kabuğu 1/2 orta
boy soğan 1/4 su bardağı

(15 gr) maydanoz

Machine Translated by Google

1 kutu (14 ons veya 390 gr) somon 2
yumurta 1 1/2 çay kaşığı esmer hardal 1
çay kaşığı doğranmış sarımsak 2
yemek kaşığı (16 gr) hindistan cevizi unu
4 yemek kaşığı (55 gr) tereyağı

Büyük, ağır tavanızı orta-düşük ısıya koyun ve ısınmasını sağlayın.

Domuz kabuklarını mutfak robotunuza atın ve kırıntılara dönüşene kadar nabız atın. Yarısını bir karıştırma kabına yarısını da bir tabağa alın.

Şimdi soğanı ve maydanozu mutfak robotuna atın ve bunları da birlikte doğrayın. Bunları karıştırma kabına ekleyin.

Konserve somonu kaseye ekleyin ve parçalayarak kemiklerini çıkarın.
Yumurta, hardal, sarımsak ve hindistancevizi ununu ekleyin ve her şeyi birlikte iyi çalışın.

Tereyağının yarısını tavaya atın ve eriyince üzerine gezdirin. Şimdi somon karışımını dört köfte haline getirin ve her iki tarafını ayrılmış domuz kabuğu kırıntıları ile kaplayın. Altları iyice kızarana kadar tereyağında kızartın. Tereyağının kalanını tavaya ekleyin ve diğer tarafını çevirin. Servis!

Verim: Her biri 391 kalori, 25 gram yağ, 33 gram protein, 7 gram karbonhidrat, 4 gram diyet lifi ve 3 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Bölüm dört

15 Dakika Kümes Hayvanları

Bu tariflerin çoğunun, her yerde bulunan kemiksiz, derisiz tavuk göğsüne bağlı olduğunu göreceksiniz. Bunun bir nedeni var: 15 dakika veya daha kısa sürede kemikli tavuk pişirmek neredeyse imkansız! Ve kemiksiz, derisiz tavuk göğsü ile bile, çok sayıda tarifte onları biraz döverek daha ince ve eşit kalınlıkta olmalarına yardımcı olur. Bunu yapmak çok kolaydır ve göğüs başına 15 ila 30 saniyeden fazla sürmez - pişirme süresini 5 dakika kısaltırsa iyi harcanan zaman. Bir kere tavuk göğsünü birkaç kez dövdüğünüzde, bunu neden daha önce hiç yapmadığınızı merak edeceksiniz.

Limon tavuk

Vietnam esintili bu yemek, baharatlı tart-tatlı daldırma sosuyla güzel bir şekilde birleşen ince bir limon-sarımsak aromasına sahiptir. Daldırma sosunu yapmak da dahil, bu bizim 15 dakikalık zaman sınırımız içinde yapılır!

1 1/2 pound (680 gr) kemiksiz, derisiz tavuk göğsü 1 yemek kaşığı (15 ml) artı 1 çay kaşığı (5 ml) limon suyu 2 çay kaşığı sarımsak 1 yemek kaşığı (1,5 gr) artı 1 çay kaşığı (0,5 gr) Splenda 2 çay kaşığı balık sosu (nuoc mam) 1/2 çay kaşığı biber Yağ Nuoc Cham daldırma sosu (bkz. sayfa 292) İlk olarak, tavuk göğüslerini birer birer ağır bir fermuarlı torbaya koyun ve onları dövün' yeniden 1/2 inç (1,3 cm) kalınlığında. Teslim olmak için dövüldükten sonra onları bir tabağa koyun.

Limon suyunu, sarımsağı, Splenda'yı, balık sosunu ve biberi karıştırın ve karışımı tavuk göğüslerinin üzerine eşit şekilde dökün, her tarafının kaplandığından emin olmak için çevirin. Bir veya iki yemek kaşığı yağı (15 ila 28 ml) ağır bir tavada orta-yüksek ateşte ısıtın ve tavuk göğüslerini ekleyin. Her tarafta 4 ila 5 dakika veya pişene kadar soteleyin.

Machine Translated by Google

Tavuk sote ederken, Nuoc Cham'i bir araya getirin - bu belki iki dakika sürer!

Son dakikada, tabakta kalan limon suyu karışımını tavaya dökün, göğüsleri bir kez daha çevirerek iki tarafının da kaplandığından emin olun. 1 dakika ısıtıp servis tabaklarına alın. Küçük bir havuz veya Nuoc Cham tabağıyla tavuk parçalarını içine daldırarak servis yapın.

Verim: Her biri 6 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 38 gram protein içeren 4 porsiyon.

🕒 şarkı söyleyen tavuk

Bu başka bir Vietnam yemeğidir ve kesinlikle ateş solumaktan hoşlananlar içindir. Ben sıcak yemeklerin büyük bir hayranıyım ve bu yemek beni yemeğin yarısında terletti. Lezzetli! Buna drokoli çok yakışıyor.

2 ila 3 yemek kaşığı (28 ila 45 ml) bitkisel yağ, tercihen fıstık 1 yemek
kaşığı (8 gr) rendelenmiş zencefil kökü 1 çay kaşığı kıyılmış sarımsak
veya 2 diş sarımsak, ezilmiş 1 1/2 pound (680 gr) kemiksiz, derisiz tavuk
göğsü, çapraz kesilmiş içine
ince dilimler*
2 yemek kaşığı (3 gr) Splenda
1/4 fincan (60 ml) soya sosu 1 çay
kaşığı balık sosu (nuoc mam) 3/4 fincan
(175 ml) kuru beyaz şarap 1 taze
jalapeno veya 2 veya 3 küçük kırmızı biber, ince kıyılmış 1 tatlı
kaşığı biber
guar veya ksantan

* Et yarı donmuşsa bu en kolay yoldur.

Pişirmeye başlamadan önce tavuğu dilimleyin, malzemeleri ölçün, biberi kıyın ve her şeyi hazır ve hazır hale getirin - bir kez tavada kızartmaya başladığınızda, bu çok çabuk olur.

Yüksek ısıya bir wok veya ağır tava koyun. Yağı ekleyin, bir dakika kadar ısınmasına izin verin ve ardından zencefil ve sarımsağı ekleyin. Yağı tatlandırmak için 1 dakika karıştırın. Tavukları ekleyip 1-2 dakika karıştırarak kavurun. Splenda, soya sosu, balık sosu, beyaz şarap, jalapeno ve biberi sık sık karıştırarak 7-8 dakika ekleyin.

Machine Translated by Google

veya tavuk piş ene kadar. Tava sularını guar veya ksantan ile çok az koyulaş tırın ve servis yapın.

Verim: 3 veya 4 porsiyon. 4 porsiyon varsayarsak, her birinde 4 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 39 gram protein olacaktır.

Çıtır Tavada Barbekü Tavuk

Torbalı lahana salatası karış ımından yapılmış biraz lahana salatası ekleyin ve akş am yemeğ i servis edilir.

1 1/2 pound (680 g) kemiksiz, derisiz tavuk göğ sü
Barbekü üzerine serpilmiş kuru ovma veya "ruh" baharatı
1/2 su bardağ ı (120 g) ezilmiş barbekü aromalı domuz
kabuğ u 2 yemek kaş ığ ı (28 ml) yağ

Tavuk göğ üslerini birer birer, her tarafı yaklaş ık 1/2 inç (1,3 cm) kalınlığ a gelene kadar dövün. Gerekirse, göğ üsleri 4 porsiyona kesin. Baharat ile her parç anın her iki tarafını da bolca serpin. Daha sonra her porsiyonun her bir tarafına 1 yemek kaş ığ ı (15 g) domuz kabuğ u kırıntıları serpin ve temiz bir avuç la yüzeye bastırın.

Yağ ı büyük, kalın tabanlı bir tavada orta-yüksek ateş te ısıtın. Tavuk göğ üslerini ekleyin ve her bir tarafta 5 ila 6 dakika veya çıtır çıtır ve piş ene kadar soteleyin. Servis. Bu, herhangi bir çeş it salata veya lâhana salatası ile harikadır.

Verim: 4 porsiyon. Bunun konuş acak karbonhidratı yok (belki baharattan küç ük bir iz), lif yok ve porsiyon baş ına 44 gram protein var.

Ege Tavuğ u

Kız kardeş ime bundan bahsettiğ im an, tarif iç in beni kovalamaya baş ladı.

1 1/2 pound (680 gr) kemiksiz, derisiz tavuk göğ sü 1/4 su bardağ ı
(60 ml) zeytinyağ ı 4 ons (115 gr) kaş ar peyniri, dilimlenmiş 8
yemek kaş ığ ı (64 gr) tapenade 1/4 su bardağ ı (60 ml) kuru
beyaz ş arap 2 diş sarımsak

Machine Translated by Google

Tavuk göğüslerini teker teker döverek her tarafı 1/4 inç (6 mm) kalınlığa gelene kadar dövün. Gerekirse göğüsleri 6 porsiyona kesin. Orta hararetli ateşte zeytinyağında soteleyin. Altları kızarınca çevirerek üzerlerine kaşar dilimlerini dizin. 2 ila 3 dakika daha veya peynir erimeye başlayana kadar pişirmelerine izin verin. Tapenatı göğüslerin üzerine yayın ve şarabı tavaya ekleyin. Her şeyin bir veya iki dakika daha pişmesine izin verin, sadece tapenatı ısıtmak ve tavuğun piştiğinden emin olmak için. Tavuğu servis tabaklarına alın, tavada kalan şaraba sarımsağı ekleyin, hepsini karıştırın ve bir dakika kadar kaynamaya bırakın ve servis yapmadan önce tavuğun üzerine dökün.

Verim: Her biri sadece 2 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 40 gram protein içeren 6 porsiyon.

Kaju Kabuklu Tavuk

Kaju fıstığı nispeten yüksek karbonhidratlı bir somun olduğundan, bu sadece hafif bir kaplamadır - ancak çok lezzetlidir. Çoğu sağlık gıda mağazasında çiğ kaju bulabilirsiniz.

2/3 su bardağı (93 g) çiğ kaju parçaları
1/4 çay kaşığı tuz 1/2 çay kaşığı
karabiber 1/4 çay kaşığı kırmızı biber
1 1/2 pound (680 g) kemiksiz, derisiz
tavuk göğsü 1 yumurta 2 ila 3 yemek kaşığı (28 ila 42) g)
tereyağı

İlk olarak, kaju parçalarını S-bıçağı yerindeyken bir mutfak robotuna koyun ve ince bir doku elde edene kadar öğütün. Onları bir tabağa alın ve her şeyi iyice karıştırarak tuz, karabiber ve kırmızı biber ekleyin. Kenara koyun.

Tavuk göğüslerini her tarafı 1/2 inç (1,3 cm) kalınlığa gelene kadar dövün. Gerekirse 4 porsiyona bölün.

Yumurtayı başka bir tabağa, etrafı çember olacak şekilde kırın. (Bir turta tabağı iyi olur.) Şimdi, her bir tavuk göğsü parçasını önce yumurtaya sonra da kaju karışımına batırarak her iki tarafını kaplayın.

Orta ila orta-yüksek sıcaklıkta ağır bir tavada tereyağını eritin ve tavuğu ekleyin. Her iki tarafı altın rengi olana kadar soteleyin ve yaklaşık 5

Machine Translated by Google

taraf başına dakika.

Verim: Toplam 5 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 33 gram protein için her biri 6 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 4 porsiyon.

Gorgonzola Kremalı Soslu Bademli Tavuk

Bu yemek sadece harika - yemyeşil ve kremsi ve çökmekte. Bu sadece harika.
Yine de tavuğu yeterince ince dövün, yoksa fazladan birkaç dakika sürer.

1 pound (455 gr) kemiksiz, derisiz tavuk göğsü 1 yemek kaşığı (14 gr) tereyağı 1 yemek kaşığı (15 ml) zeytinyağı 1 su bardağı (112 gr) badem unu 2 yemek kaşığı (16 gr) hindistan cevizi unu 1/2 çay kaşığı tuz veya Sebze- Sal 1/4 çay kaşığı biber 1 çay kaşığı adaçayı 1 yumurta 1 yemek kaşığı (15 ml) su 1/4 su bardağı (60 ml) sek beyaz şarap 1 su bardağı (235 mi) ağır krema 1/2 su bardağı (60 g) ufalanmış gorgonzola peyniri tuz ve biber 2 yemek kaşığı (3 gr) kıyılmış maydanoz

Büyük, ağır tavanızı orta ateşte ayarlayın.

Künt, ağır bir nesne kullanarak tavuk göğsünüzü 1/4 ila 1/3 inç (6 mm ila 8 mm) kalınlığa kadar çırpın. Dört parçaya kesin.

Kenarlı bir tabakta badem unu, hindistancevizi unu, tuz, karabiber ve adaçayı birleştirin.
Başka bir tabakta yumurtayı suyla çırpın.

Tereyağı ve zeytinyağını tavaya ekleyin ve üzerlerini çevirin.

Her bir tavuk parçasını her iki taraftaki yumurtaya batırın, ardından badem unu karışımına batırın. Onları tavaya koyun ve eğik bir kapakla örtün.

Machine Translated by Google

Tavuk piş erken ş arap, krema ve gorgonzolayı ölç ün.

Tamam, tavuğ un bir tarafı altındır. Ters çevirip diğ erini de kapağ ı kapalı olarak tekrar piş irin.

Tavuk piş ince tabağ a alıp sıcak tutun.

Ş arabı tavaya ekleyin ve ısıyı yüksek seviyeye getirin. Bir dakika kaynatın ve ardından kremayı ve gorgonzolayı ekleyin. Sosu, azalıp biraz koyulaş ana kadar sürekli karış tırarak, sert bir ş ekilde kaynatın. İ sterseniz biraz guar, ksantan veya glukomannan ekleyebilirsiniz. Sosu tuzlayıp biberleyin, tavuğ un üzerine dökün, üstüne maydanoz serpin ve servis yapın.

Verim: Her biri 645 kalori, 43 gram yağ , 46 gram protein, 18 gram karbonhidrat, 4 gram diyet lifi ve 14 gram kullanılabilir karbonhidrat iç eren 4 porsiyon.

tavuk göğ sü italyan

Bu yemek gülünç derecede kolay, özellikle de tadı ne kadar güzel! Garnitür olarak karnabahar “risottos” ile harika olur (bkz . sayfa 234 ve 235).

1 1/2 pound (680 g) kemiksiz, derisiz tavuk göğ sü 2 yemek kaş ığ ı (28 ml) zeytinyağ ı 1/3 su bardağ ı (80 ml) ş iş elenmiş İ talyan salatası sosu

Kalın tabanlı bir tavada tavuk göğ üslerini zeytinyağ ında orta ateş te soteleyin. Piş irirken üzerlerini örtün ve 6 ila 7 dakika sonra çevirin. Her iki taraf da altın rengi olduğ unda ve tavuk tamamen piş tiğ inde, İ talyan sosunu ekleyin, göğ üsleri her iki tarafı kaplayacak ş ekilde çevirin ve servis yapmadan önce 2 ila 3 dakika daha piş irin.

Verim: 4 porsiyon, her biri 2 gram karbonhidrat, lifsiz ve 38 gram protein.

Tavuk kanatları

Bu, hızlı yemek yeme isteğ iniz olduğ unda veya çocuklar "normal" yemek iç in dırdır ettiklerinde iyidir. Bunları gerç ekten 15 dakikada yapabilirsiniz - parç alar küç ük olduğ u iç in ç ok ç abuk piş erler.

Machine Translated by Google

1 pound (455 gr) kemiksiz, derisiz tavuk göğ sü 1 yumurta 1
yemek kaş ığ ı (15 ml) su 3/4 su bardağ ı (94 gr) düş ük
karbonhidratlı fırında karış ım 1/2 ç ay kaş ığ ı tuz 1/4 ç ay
kaş ığ ı karabiber 1/3 su bardağ ı (80 ml)) sıvı yağ

Tavuk göğ üslerini yaklaş ık 1 inç (2,5 cm) geniş liğ inde ve 2 inç (5 cm) uzunluğ unda parç alar halinde kesin. Yumurta ile suyu bir kapta ç ırpın. Bir tabakta, fırın karış ımını tuz ve karabiberle birleş tirin. Yağ ı orta-yüksek ateş te ağ ır bir tavada ısıtın.

Her bir tavuk parç asını yumurta yıkamasına batırın, ardından terbiyeli fırın karış ımında yuvarlayın ve sıcak yağ a bırakın. Bunları her tarafı kızarana kadar kızartın ve Baharatlar, Soslar, Soslar ve Baharatlar bölümündeki daldırma soslarından biriyle servis yapın (bkz . sayfa 289).

Verim: Toplam 3 gram kullanılabilir karbonhidrat (daldırma sosları hariç) ve 40 gram protein iç in her biri 5 gram karbonhidrat ve 2 gram lif iç eren 4 porsiyon.

Cidden Baharatlı Narenciye Tavuğ u

Orta Derecede Baharatlı Narenciye Tavuğ u yapmak isterseniz kırmızı pul biberi kesebilirsiniz.

1 1/2 pound (680 gr) kemiksiz, derisiz tavuk göğ sü 1/4 fincan
(60 ml) zeytinyağ ı 1/2 fincan (120 ml) limon suyu 1/4 fincan
(60 ml) limon suyu 1 yemek kaş ığ ı (4 gr) artı 1 ç ay kaş ığ ı (1
gr) kırmızı pul biber 1 yemek kaş ığ ı (6 gr) artı 1 ç ay kaş ığ ı
(2 gr) kıyılmış sarımsak 1 yemek kaş ığ ı (8 gr) artı 1 ç ay
kaş ığ ı (3 gr) rendelenmiş zencefil 1/4 fincan (6 gr) Splenda
4 taze soğ an, ince dilimlenmiş 2 yemek kaş ığ ı (2 gr)
doğ ranmış kiş niş

Machine Translated by Google

Gerekirse tavuğu 4 porsiyona kesin. Tavukları orta hararetli ateşte kapağı kapalı olarak zeytinyağında soteleyin. Sote ederken limon suyu, limon suyu, kırmızı pul biber, sarımsak, zencefil kökü ve Splenda'yı karıştırın.
Tavuğun her iki tarafı altın rengine döndükten sonra (her iki tarafta yaklaşık 4 ila 5 dakika), limon suyu karışımını tavaya dökün ve her iki tarafı kaplamak için göğüsleri çevirin. Her iki tarafta 2 ila 3 dakika daha soteleyin ve ardından tavuğu tavadaki sıvıyı tavuğun üzerine kazıyarak servis tabaklarına alın. Her porsiyonun üzerine dilimlenmiş taze soğan ve kıyılmış kişniş serpin ve
servis.

Verim: Toplam 7 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 32 gram protein için her biri 8 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 4 porsiyon.

Limonlu Otlu Tavuk Göğsü

Bu yemek basit, klasik ve yazlık.

1 çay kaşığı kıyılmış sarımsak
1/2 su bardağı (120 ml)
zeytinyağı 1 pound (455 g) kemiksiz, derisiz tavuk göğsü
tuz ve karabiber 1/4 su bardağı (10 g) kıyılmış taze
fesleğen 2 yemek kaşığı (5 g) kıyılmış taze maydanoz 2
limon 2 yemek kaşığı (28ml) su

Sarımsakları bir ölçüm kabına koyun ve üzerine zeytinyağını dökün. Bırak otursun.

Bir tavaya yapışmaz pişirme spreyi sıkın ve yüksek brülörün üzerine koyun.

Şimdi tavuğunuzu ve kör, ağır bir nesneyi alın ve göğsünüzü 1/2 inç (1,3 cm) kalınlığa kadar dövün. Üç parçaya bölün ve her iki tarafını da tuzlayıp biberleyin.

Şimdi sıcak olan tavanıza sarımsaklı zeytinyağının yarısını dökün, etrafını çevirin ve tavuğunuzu atın. Üzerini kapalı bir kapakla kapatın ve 3-4 dakika pişmeye bırakın.

Fesleğeni ve maydanozu kıyın. Ayrıca limonunuzu avucunuzun altına sıkıca bastırarak yuvarlayın. Bu, daha fazla meyve suyu vermesine yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google

Tavuğunuz şimdi altta altın olmalı; Çevir onu! Eğik kapakla tekrar kapatın ve 3 ila 4 dakika daha verin. Bu arada limonu ikiye bölün ve bir bıçağın ucuyla çekirdeklerini çıkarın.

Tavuğun her iki tarafı da altın rengi olduğunda üzerine limonlardan birini sıkın. Her iki tarafı kaplamak için çevirin, brülörü orta seviyeye indirin ve eğik kapakla tekrar kapatın. İçi bitene kadar pişirelim.

Tavuğunuzu tabağa alın ve ardından suyu ve diğer limonun suyunu tavaya ekleyin. Her şeyi bir çatalla karıştırın, lezzetli kahverengi parçaları kazıyın ve ardından bunu tavuğun üzerine dökün. Üstüne otlar ve son bir çiseleyen sarımsaklı zeytinyağı ile servis yapın.

Verim: Her biri 508 kalori, 40 gram yağ, 34 gram protein, 5 gram karbonhidrat, 1 gram diyet lifi ve 4 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 3 porsiyon.

Kayısı-Bourbon Tavuğu Bu harika -

süslü bir restoranda yediğim her şey kadar iyi - ama iş ten sonra bir hafta içi yapmak için yeterince hızlı! Bunun yanında Safranlı “Pirinç”i (bkz. sayfa 237) severim .

2 pound (900 gr) kemiksiz, derisiz tavuk göğsü 3 yemek kaşığı (42 gr) tereyağı 1/2 fincan (55 gr) doğranmış cevizler 1/4 fincan (80 gr) düşük şekerli kayısı konservesi 1/4 fincan (60 ml) burbon 2 yemek kaşığı (31 g) sade domates sosu 2 çay kaşığı baharatlı kahverengi veya Dijon hardalı 1/2 çay kaşığı kıyılmış sarımsak veya 1 diş sarımsak, ezilmiş 1/4 fincan (40 g) kıyılmış soğan 3 adet taze soğan, ince dilimlenmiş

İlk olarak, tavuk göğüslerini her tarafı 1/2 inç (1,3 cm) kalınlığa gelene kadar dövün ve 6 parçaya bölün. Onları 2 yemek kaşığı (28 g) tereyağında büyük, ağır bir tavada yüksek ateşte kızartın.

Göğüsler kızarırken, son yemek kaşığı (14 gr) tereyağını küçük, ağır bir tavada eritin ve cevizleri karıştırın. Altın rengi dönmeye başlayana kadar birkaç dakika orta-yüksek ateşte karıştırın. Isıyı kapatın (ve eğer

Machine Translated by Google

sizinki bir elektrikli soba, kavurmayı önlemek için brülörden çıkarın) ve rezerv.

Reçel, burbon, domates sosu, hardal, sarımsak ve soğanı karıştırın.

Tavukların her iki tarafı da altın rengi olduğunda bu karışımı tavaya dökün. Her iki tarafını da sosla kaplamak için tavuğu bir veya iki kez çevirin.
Eğik bir kapakla örtün ve yaklaşık 5 dakika veya pişene kadar pişirin.

Her porsiyonun üzerine kaşıkla dökülen sos ile servis yapın ve her birinin üzerine kızarmış cevizler ve dilimlenmiş yeşil soğan serpin.

Verim: Toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 35 gram protein için her biri 7 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 6 porsiyon.

Tavuk Göğsü L'Orange Chicken, her çeşit meyve aromasıyla çok iyi birleşir ve bu yemeğin tüm aile için bir hit olacağından emin olabilirsiniz.

1 1/2 pound (680 gr) kemiksiz, derisiz tavuk göğsü 1/4 fincan (60 ml) yağ 1/3 fincan (80 ml) portakal suyu 2 yemek kaşığı (3 gr) Splenda 2 çay kaşığı elma sirkesi 1/4 çay kaşığı siyah üzüm pekmezi 1 çay kaşığı baharatlı kahverengi veya Dijon hardalı 1 çay kaşığı kıyılmış sarımsak veya 2 diş sarımsak, ezilmiş

Tuz ve biber

Tavuk göğüslerini 4 parçaya kesin ve büyük, ağır bir tavada yüksek ateşte yağda kızartın. Bu sırada portakal suyu, Splenda, sirke, pekmez, hardal ve sarımsağı karıştırın.

Tavuk her iki tarafta açık altın rengi olduğunda, portakal suyu karışımını tavaya ekleyin. Tavuğu bir kez çevirerek 7-8 dakika daha pişirin.
Tatmak ve servis etmek için tuz ve karabiber.

Verim: 4 porsiyon, her biri 4 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 38

Machine Translated by Google

gram protein.

Kuş konmaz ve Gruyère ile Tavuk

1 1/2 pound (680 gr) kemiksiz, derisiz tavuk göğ sü 1 yemek kaş ığ ı (14 gr) tereyağ ı 1 pound (455 gr) kuş konmaz 1 yemek kaş ığ ı (15 ml) kuru beyaz ş arap 1 yemek kaş ığ ı (15 ml) limon suyu

Tuz ve karabiber
4 ons (115 g) gravyer peyniri, ince dilimlenmiş

İ lk olarak, tavuk göğ üslerini her tarafı 1/4 inç (6 mm) kalınlığ a gelene kadar dövün. 4 parç aya kesin.

Tereyağ ını orta-yüksek ateş te büyük, ağ ır bir tavada eritin ve tavuğ u kızartmaya baş layın.

Bu olurken, doğ al olarak kırıldıkları kuş konmazın uç larını kırın. Kuş konmazı mikrodalgaya uygun bir güveye koyun veya cam bir pasta tabağ ına koyun. Birkaç yemek kaş ığ ı (28 ml) su ekleyin ve üzerini kapatın. (Pasta tabağ ı kullanıyorsanız üzerini örtmek iç in plastik sargı veya bir tabak kullanın.) Mikrodalgayı 3 ila 4 dakika Yüksekte ç alış tırın.

Tavuk her iki tarafta altın olduğ unda, tavaya ş arap ve limon suyunu ekleyin ve tavuk göğ üslerini her iki tarafı kaplayacak ş ekilde ç evirin. Hafifç e tuz ve karabiber. Ocağ ı orta-düş ük ısıya ç evirin ve kuş konmaz mikrodalgada piş ene kadar tavuğ un piş meye devam etmesine izin verin.

Kuş konmazı mikrodalgadan ç ıkarın ve boş altın. Kuş konmaz mızraklarını porsiyonlar arasında eş it olarak bölerek tavuğ un üzerine yerleş tirin. Her birini gravyer ile kaplayın ve tavayı eğ ik bir kapakla kapatın. Peynir eriyene kadar birkaç dakika piş irmeye devam edin. Servis.

Verim: Toplam 2 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 38 gram protein iç in her biri 3 gram karbonhidrat ve 1 gram lif iç eren 4 porsiyon.

Bir kasede kremalı tavuk ve eriş te

Bu ş imdiye kadar bulduğ um kadar iyi bir kasede hazırlanış tarifi ve

Machine Translated by Google

oldukça doldurma. Zamanlayıcı 15 dakika boyunca biplemeden önce bunu pişirip yedim.

1 paket tofu shirataki, fettuccini eni 1/4 su
bardağı (45 g) kavanozda közlenmiş közlenmiş kırmızı biber, süzülmüş
ve doğranmış 5 kalamata zeytin, çekirdekleri çıkarılmış ve doğranmış
1 yeşil soğan, yeşil sürgünün gevrek kısmı da dahil olmak üzere
dilimlenmiş 1 yemek kaşığı (4 g) kıyılmış taze maydanoz 3 yemek
kaşığı (38 g) frenk soğanı ve soğan ile çırpılmış krem peynir 85 g önceden
pişirilmiş tavuk göğüs eritleri—Benimki Güneybatı
Baharat.
tatmak için biber ve tuz

Shirataki paketini açın, süzün ve durulayın ve mikrodalgaya uygun bir kaseye atın. 90 saniye boyunca yüksekte Nuke.

Bu sırada közlenmiş kırmızı biberlerinizi süzün ve küp küp doğrayın.

Mikrodalga bip sesi verdiğinde, shiratakiyi tekrar boşaltın. 90 saniye daha yerine koyun.

Kalamatalarınızı çukurlaştırın – sadece başparmağınızla ezin ve çukurları çıkarın – sonra doğrayın. Yeşil soğanı dilimleyin ve parselinizi de doğrayın.

Erişlerinizi son bir kez süzün. Şimdi krem peynir ve tavuk göğüs eritlerini ekleyin ve sadece 30 saniye daha nuke edin.

Çıkınca içine biber, zeytin, yeşil soğan ve maydanozu atın. Peynir eriyene kadar karıştırın, tuz ve karabiber tadın ve yutun!

Verim: 1 porsiyon 285 kalori, 22 gram yağ, 16 gram protein, 5 gram karbonhidrat, 1 gram diyet lifi ve 4 gram kullanılabilir karbonhidrat.

Parmesanlı Tavuk Göğüs

İlk yemek kitabım olan 500 Düşük Karbonhidratlı Tarifi satın alanlarınız bu tarifi Eroin Kanatlarına oldukça benzer olarak görecektir . Ancak, Eroin Kanatları bir saatten fazla sürer ve bu oldukça hızlıdır.

1 1/2 pound (680 gr) kemiksiz, derisiz tavuk göğüs 1 su bardağı
(100 gr) rendelenmiş Parmesan peyniri*

Machine Translated by Google

4 çay kaşığı (8 gr) kuru kekik 1 çay
kaşığı sarımsak tozu 1 çay kaşığı
kırmızı biber 1 çay kaşığı biber 2
yumurta 4 yemek kaşığı (55 gr)
tereyağı

* Bunun için yuvarlak, yeşil çalkalayıcıdaki ucuz malzemeleri kullanın.

Tavuk göğüslerini 1/4 inç (6 mm) kalınlığa gelene kadar dövün ve 6 parçaya bölün. Kenara koyun.

Peyniri kekik, sarımsak, kırmızı biber ve biberle bir tabakta birleştirin.
Başka bir tabakta veya sığ bir kapta yumurtaları çırpın. Tavuğu önce yumurtaya sonra peynir karışımına batırıp her iki tarafını da iyice kaplayın.

Tereyağını orta-düşük ısıda ağır bir tavada eritin (daha yüksek ısı peyniri kavurur) ve her iki tarafta veya pişene kadar 4 ila 5 dakika soteleyin.

Verim: Toplam 1 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 33 gram protein için her biri 2 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 6 porsiyon.

Bufalo Tavuk Göğsü

Vay! Cevizli kabuklu tavuk, tereyağında pişirilir, Buffalo sosuyla doldurulur ve geleneksel mavi peynir sosuyla servis edilir. Nasıl sevmezsin? Bu konuda gerçekten klasik olmak istiyorsan içine biraz kereviz atabilirsin.
Şişelenmiş Buffalo sosu kullanarak da basitleştirebilirsiniz, ancak bunu yapmak çok kolay.

1 1/2 pound (680 gr) kemiksiz, derisiz tavuk göğsü 1 su bardağı
(110 gr) çekilmiş ceviz 2 yemek kaşığı (16 gr) hindistan cevizi unu
1 çay kaşığı tuz 1/2 çay kaşığı biber 1 yumurta 1 yemek kaşığı
(15 ml) su 1 çubuk tereyağı, bölünmüş 1/4 fincan (60 ml) Louisiana
tarzı acı sos—Frank's Red Hot bunun için kurallı sostur, ancak
Tabasco veya başka herhangi bir Louisiana tarzı sos

Machine Translated by Google

yapacağım.

8 yemek kaşığı (120 g) mavi peynirli salata sosu—servis için

Tavuğu 1/4 inç (6 mm) kalınlığında dövün ve 4 porsiyon halinde kesin.

Büyük, ağır tavanızı orta ateşte koyun.

Ben satın aldığım pekan unuyla başladım ama elinizde yoksa 2/3 su bardağı (67 gr) kabuklu cevizleri hindistan cevizi unu, tuz ve karabiberle birlikte mutfak robotunuza koyun ve iyice ezilene kadar çalıştırın. Cevizli yemeğiniz varsa, bir tabakta diğer malzemelerle karıştırın.

Başka bir tabakta yumurtayı suyla karıştırın.

2 yemek kaşığı (28 gr) tereyağını eritmek için tavaya atın.

Tavuğu yumurtaya, ardından baharatlı cevizli küspeye, sonra yumurtaya ve sonra tekrar cevizli küspeye batırın ve her iki tarafı da kaplayın. Eritilmiş tereyağına atın ve eğik bir kapakla kapatın. Birkaç dakika altı kızarana kadar pişirelim.

Bu sırada 4 yemek kaşığı (55 g) tereyağını acı sosla eritin - bunu bir tencerede yapabilir veya mikrodalgaya uygun bir kapta ateşleyebilirsiniz. Bu senin Buffalo sosun.

Tavuğu çevirirken son 2 yemek kaşığı (28 gr) tereyağını tavaya atın. Açılan kapağı tekrar tavaya koyun ve diğer tarafı kızarana kadar pişirin. Tabak, Buffalo sosuyla doldurun ve ısırıkları içine daldırmak için mavi peynir sosuyla servis yapın.

Verim: Her biri 744 kalori, 59 gram yağ, 44 gram protein, 12 gram karbonhidrat, 5 gram diyet lifi ve 7 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

Kısayol Bufalo Kanatları

İşte bir bonus tarifi!

Kanatlarınızı Çalışabildiğim Sadece 15 Dakikalık Kanatlar'daki yönteme göre yapın (Bkz. sayfa 100). Yemek pişirirken, yukarıdaki tarifte Buffalo Wing sosunu yapın— 1/4 fincan (55 g) tereyağı ile eritilmiş 1/4 fincan (60 ml) Louisiana tarzı acı sos. Kanatlar pişince üzerlerine sos gezdirin ve mavi peynir sos ile servis yapın.

Machine Translated by Google

Çözebildiğim Sadece 15 Dakikalık Kanatlar

Tavuk kanatlarını sevdiğim ve diğer birçok insanın da sevdiğini bildiğim için, onları pişirmenin birkaç yolunu denedim, 15 dakikalık zaman diliminde yarı düzgün bir kanat pişirmenin bir yolunu bulmaya çalıştım. Sana bunun kolay olmadığını söylemek için buradayım. Onları kızartmak çok uzun sürdü ve büyük bir karmaşa bıraktı. Fırınımı 500°F'ye (240°C veya gaz işareti 9) sonuna kadar çevirdiğimde pişmiş kanatlar 15 dakika içinde yapıldı - ancak o kadar sıcak olan fırını önceden ısıtmak sürece fazladan 15 dakika ekledi.

Sonunda onları elektrikli masa üstü ızgaramda pişirmeye başladım ve işe yaradı! Kanatlarım bitti ve fırında pişmiş kanatlar kadar harika gevrek olmasalar da, kabul edilebilir derecede gevreklerdi.

Tavuk kanatları—ızgaranıza sığacak kadar çok (Benimki yaklaşık 8 bütün kanat sığar.) Üzerine dilediğiniz baharat serpin (kuru ovma barbekü baharatı, pislik baharatı, limon biberi, Cajun baharatı, Creole baharatı - veya sadece tuz ve karabiber) , tercih ederseniz) Izgarayı prize takın. Isınmasını beklemeyin; pişirme süresinin her saniyesine ihtiyacınız vardır. Kanatları ızgaraya yerleştirin, çekerek açın (ek yerlerinde uzatın), böylece ızgara üzerinde mümkün olduğunca düz dururlar.
(Açıkçası, eğer kesilmiş kanat "davulları" kullanıyorsanız bu gerekli olmayacaktır.)
Mümkün olduğu kadar çok sayıda ızgarayı ızgaraya yerleştirin. Ardından üzerine seçtiğiniz baharatları serpin ve ızgarayı kapatın. Izgaranın mümkün olduğu kadar çok kanat yüzeyiyle tam temas halinde olduğundan emin olmak için ızgaranın üst kısmına hafifçe bastırın. 13 ila 15 dakika pişirin ve servis.

Verim: Kaç porsiyon alacağınız ızgaranızın boyutuna bağlı olacaktır. Her kanat ihmal edilebilir miktarda karbonhidrat, lif ve 9 gram protein içerir.
(Bu bütün kanatlar içindir; her bir "davul" için bunun kabaca yarısını hesaplayın.)

marul sarar

Bunlar şu anda Asya restoranlarında sıcak bir mezedir ve lezzetlidirler - ancak restoran versiyonu genellikle kabul edilemez miktarda şeker içerir.
İsterseniz bunları meze olarak servis edin, ama ben hafif bir akşam yemeği olarak severim. Asya Daldırma Sosunu da (bkz. sayfa 291) yapmak zorunda kalsanız bile , bu 15 dakikalık süre sınırının altındadır.

Machine Translated by Google

1 kutu (8 ons veya 225 g) suyu süzülmüş kestane 1 su bardağı (70 g) dilimlenmiş mantar 5 adet taze soğan, kökler ve gevşek sürgünler çıkarılmış, her biri 2 veya 3 parçaya bölünmüş 3 yemek kaşığı (45 ml) soya sosu 2 yemek kaşığı (3 g) Splenda 1/2 çay kaşığı pekmez 1 1/2 çay kaşığı kıyılmış sarımsak veya 3 diş ezilmiş sarımsak 1 1/2 çay kaşığı pirinç sirkesi 3 yemek kaşığı (45 ml) yağ 1 pound (455 g) tavuk kıyması Guar veya ksantan Buzdağı veya yaprak marul Asya Daldırma Sosu (bkz. sayfa 291) Kestaneleri, mantarları ve yeşil soğanları S-bıçağı yerinde olacak şekilde mutfak robotunuza yerleştirin. Her şeyi orta kıvamda doğramaya yetecek kadar nabız atın.

Soya sosu, Splenda, siyah üzüm pekmezi, sarımsak ve pirinç sirkesini birleştirin. Kenara koyun.

Yağı bir wok veya büyük bir tavada en yüksek ısıda ısıtın. Tavuğu ekleyin ve karıştırarak kızartın, pişerken parçalayın. Tavuğun pembesinin yaklaşık yarısı kaybolduğunda, doğranmış sebzeleri ekleyin ve her şeyi birkaç dakika daha karıştırın. Tavuk piştiğinde, baharat karışımını karıştırın ve her şeyin bir dakika kadar birlikte pişmesine izin verin.
Tava sularını biraz guar veya ksantan ile koyulaştırın ve servis yapın.

Bunu yemek için et karışımından kaşık kaşık marul yapraklarına sarıp ruloları Asya Daldırma Sos'a batırdıktan sonra elle yiyorsunuz. Bunu yapmanın en düzenli yolu, bütün, sağlam bir buzdağı marulunu almak ve 2 inç kalınlığında (5 cm kalınlığında) iyi bir levhayı kenarlarından dilimleyerek marul kapları yapmaktır - bunu başın her yerinde yapabilirsiniz, salata için kafanın içinde. Ancak, tercih ederseniz yaprak marul kullanmamak için hiçbir neden yoktur.

Verim: Bu, toplam 8 gram kullanılabilir karbonhidrat (daldırma sosu hariç) ve güzel bir dolgu olan 25 gram protein için her biri 10 gram karbonhidrat ve 2 gram lif içeren bir meze olarak 6 porsiyondur. meze!

Bunun bir ana yemek olarak her biri 15 gramlık 4 porsiyon olduğunu düşünün.

Machine Translated by Google

karbonhidratlar ve 3 gram lif, toplam 12 gram kullanılabilir karbonhidrat (yine daldırma sosu hariç) ve 37 gram protein.

Kolay Mexicali Tavuk

Bu ne kadar basit! Yine de tüm ailenin bundan hoş lanacağ ını biliyorsun. En düş ük karbonhidratlı salsayı elde etmek iç in etiketleri okumayı unutmayın.

1 1/2 pound (680 g) kemiksiz, derisiz tavuk göğ sü 2 yemek kaş ığ ı (28 ml) yağ 4 ons (115 g) Monterey Jack, biber Jack veya kıyılmış Meksika peynir karış ımı, tercihinize göre 1/2 su bardağ ı (130 g) hafif, orta veya sıcak salsa, tercihinize göre

Tavuk göğ üslerini 1/2 inç (1,3 cm) kalınlığ a kadar dövün ve gerekirse porsiyonlara bölün.

Büyük, ağ ır tavanızı orta-yüksek ısıya koyun, yağ ı ekleyin ve tavuk göğ üslerini yaklaş ık 5 dakika ya da altı altın rengi olana kadar soteleyin. Çevirin ve 3 ila 4 dakika daha soteleyin. Tavuğ u peynirle doldurun, ısıyı orta-düş ük seviyeye getirin, tavayı kapatın ve her ş eyi 3 ila 4 dakika daha veya peynir eriyene kadar piş irin.

Peynir erirken, salsa'yı mikrodalgaya uygun bir kaba koyun ve bir dakika boyunca yüzde 50 güç le nükleer bombalayın.

Tavuğ u servis tabaklarına alın, salsa ile süsleyin ve servis yapın. İ sterseniz bir parç a ekş i krema veya biraz kıyılmış taze kiş niş ekleyebilirsiniz, ancak bu gerç ekten gerekli değ ildir.

Verim: 4 veya 5 porsiyon. 4 porsiyon varsayarsak, toplam 1 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 45 gram protein iç in her birinde 2 gram karbonhidrat ve 1 gram lif olacaktır.

sote tavuk ciğ eri

Herhangi bir türde karaciğ ere yapabileceğ iniz en kötü ş ey onu fazla piş irmektir, bu da tavuk ciğ erinin süper hızlı bir gurme akş am yemeğ i iç in ideal bir aday olmasını sağ lar. Karnabahar pirinci bununla isteğ e bağ lıdır, ancak fazladan ç ok az zaman alır, sadece ekler

Machine Translated by Google

Bir porsiyona 1 gram ekstra karbonhidrat ve bunun daha çok bir yemek gibi görünmesini sağlar.

1/2 baş karnabahar (isteğe bağlı)
8 ons (225 g) tavuk ciğeri 4 ons
(115 g) dilimlenmiş mantar 1/4 orta
boy soğan 1 yemek kaşığı (14 g)
tereyağı 1/2 çay kaşığı kıyılmış
sarımsak veya 1 diş ezilmiş sarımsak 1/ 2 çay kaşığı
öğütülmüş biberiye* 1/4 su bardağı (60 ml) kuru şeri 1/2
çay kaşığı limon suyu

Tuz ve biber
guar veya ksantan

* Bunun yerine bir çay kaşığı kuru biberiye iğnesi kullanabilirsiniz, tadı güzel olur ama yemeğinizde küçük sert iğneler olur.

Karnabahar pilavının tavuk ciğerine servis edilmesini istiyorsanız, önce bunu yapın. Karnabaharı mutfak robotunuzun parçalayıcı bıçağından geçirin, mikrodalgada kapaklı bir güveye koyun, birkaç yemek kaşığı (28 ml) su ekleyin, üzerini örtün ve 7 dakika Yüksek derecede mikrodalgaya koyun. Karnabahar, ciğerlerinizle işiniz bitmeden pişirilirse , kapağı çıkarın.
Bu, buharın çıkmasına izin verecek ve pişirmeyi durduracaktır. Aksi takdirde, pirince ve hatta karnabahara çok az benzeyen beyaz bir lapa elde edersiniz.

Tamam, ciğerlerle uğraşmaya hazırsın. Her karaciğeri 3 veya 4 parçaya kesin. Önceden dilimlenmiş mantar satın aldığınızı varsayıyoruz, ancak almadıysanız şimdi dilimleyin. Çeyrek soğanı alın, tekrar ikiye bölün (sekizde iki olacak şekilde) ve sonra olabildiğince ince ince dilimleyin.

Tereyağını orta-yüksek ateşte büyük, ağır bir tavada eritin. Ciğerleri, mantarları, soğanları ve sarımsağı ekleyin ve mantarların rengi değişmeye başlayana ve karaciğerlerdeki pembenin çoğu kaybolana kadar karıştırarak kızartın. Biberiye, şeri, limon suyu ve biraz tuz ve karabiber ekleyin ve sadece 1-2 dakika kaynamaya bırakın. Tavadaki sıvıyı guar veya ksantan ile biraz koyulaştırın ve karnabahar pirinci ile veya pirinçsiz servis yapın.

Verim: 2 porsiyon. Karnabahar pirinci olmadan, her porsiyon 8 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içerecek ve toplamda 7 gram kullanılabilir.

Machine Translated by Google

karbonhidrat ve 22 gram protein.

Karnabahar pirinci ile servis ederseniz, her porsiyonda 10 gram karbonhidrat ve 2 gram lif bulunur ve toplamda 8 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 22 gram protein bulunur.

Limon~Sırlı Hindi Pirzola Hindi göğ sü(6

mm) kalınlığ ından daha ince hindi göğ sü dilimleri, aceleci aş çılar iç in iyidir çünkü piş meleri neredeyse hiç zaman almaz.
Bununla birlikte, kendi baş larına oldukç a yumuş aktırlar ve kolayca kuru ve sertleş ebilirler. Ama bu ekş i-tatlı limon sosuna ç ok yakış ıyorlar.

3 hindi pirzola, her biri yaklaş ık 4 ons (115 gr) 1
yemek kaş ığ ı (15 ml) zeytinyağ ı 1 yemek kaş ığ ı
(15 ml) limon suyu 1 yemek kaş ığ ı (15 ml) kuru
ş eri 2 ç ay kaş ığ ı Splenda 1/2 ç ay kaş ığ ı soya
sosu

Guar veya ksantan 3

yeş il soğ an, ince dilimlenmiş

Orta ateş te büyük, ağ ır bir tavada pirzolaları yağ da kızartın. Bu sırada limon suyu, ş eri, Splenda, soya sosu ve karış ımı kalınlaş tırmak iç in sadece bir tutam guar veya ksantanı karış tırın. Köftelerin her iki tarafında sadece altın rengi bir dokunuş olduğ unda, limon suyu karış ımını tavaya dökün ve pirzolaları her iki tarafı kaplayacak ş ekilde bir kez ç evirin. Brülörü orta-düş ük seviyeye getirin, örtün ve pirzola sosu biraz azalıncaya kadar birkaç dakika daha piş irin.

Pirzolaların üzerine kazınmış tavada kalan herhangi bir sır ve her birinin üzerine dağ ılmış dilimlenmiş bir yeş il soğ an ile servis yapın.

Verim: 2 veya 3 porsiyon. 2 porsiyon varsayarsak, toplam 3 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 37 gram protein iç in her birinde 4 gram karbonhidrat ve 1 gram lif olacaktır.

Hardal-Pecan Hindi Pirzola

Hindi pirzola ile denediğ im her ş ey arasında bu kocamın favorisi. bu

Machine Translated by Google

hardal-mayo kaplama bunların kurumasını önler.

1/2 su bardağı (50 gr) kabuklu
cevizler 1 yemek kaşığı (11 gr) baharatlı kahverengi veya
Dijon hardalı 3 yemek kaşığı (42 gr) mayonez 3 hindi
göğüs pirzola, her biri yaklaşık 4 ons (115 gr) 1 1/2 yemek
kaşığı (21 gr) Tereyağı

Cevizleri S-bıçağı yerindeyken mutfak robotunuza yerleştirin ve orta-ince öğütünceye kadar nabız atın. (Alternatif olarak, zaten öğütülmüş cevizleri satın alabilirsiniz.) Hardal ve mayonezi iyice karıştırın.

Hindi pirzolalarını bir tabağa koyun ve bir tarafına hardal ve mayonez karışımının yarısını yayın. Hardal ve mayonez üzerine öğütülmüş cevizlerin yarısını serpin ve yapışmaları için bir kaşığın arkasıyla hafifçe bastırın.

Yapışmaz pişirme spreyi ile büyük, ağır bir tavaya püskürtün. Orta yüksek ısıya yerleştirin. Tereyağını eritin ve pirzolaları cevizli tarafı aşağı gelecek şekilde ekleyin. Yaklaşık 4 dakika soteleyin. Pirzolalar hala tavadayken, kalan hardal-mayo karışımını kaplamasız taraflara yayın ve kalan cevizleri bir kaşığın tersiyle hafifçe bastırarak üzerine serpin.

Köfteleri dikkatlice çevirin, kabuğunu yerinden çıkarmamak için elinizden gelenin en iyisini yapın. 5 dakika daha soteleyin ve servis yapın. Servis yapmadan önce tavaya yapışan nefis kızarmış cevizleri pirzolaların üzerine kazıyın.

Verim: 2 veya 3 porsiyon. 2 porsiyon varsayarsak, her birinde 4 gram karbonhidrat ve 2 gram lif olacak ve toplam 2 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 39 gram protein olacaktır.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

beş inci Bölüm
15 Dakikada Balık ve Deniz Ürünleri

Düş ük karbonhidratlı beslenmeye ve sıkı bir programda olabildiğ ince sağ lıklı olmaya çalış ıyorsanız, balıktan daha iyisini yapamazsınız. Tabii ki balığ ın bizim iç in harika olduğ unu biliyoruz, ancak 15 dakikadan fazla piş irme süresi gerektiren bir balık tarifi bulmanın zor olması da avantajımıza!

Gerç ekten de, balıklara karş ı söyleyebileceğ im tek ş ey, genellikle pahalı olduğ udur. Buralarda en sık yediğ imiz balıklar yayın balığ ı, tilapia ve mezgit balığ ıdır, en azından burada, Ortabatı'da en ucuz balık olmaları gibi basit bir nedenden dolayı.

Bununla birlikte, tariflerde balıklar sıklıkla birbirinin yerine kullanılabilir, bu nedenle tek, turuncu pürüzlü, morina, pisi balığ ı veya ne varsa, onları denemekten ç ekinmeyin.
Daha kalın veya daha ince filetolar iç in biraz zaman ayarlamasıyla iyi sonuç vermemeleri iç in hiç bir neden yok.

Köri Yağ ında Haş lanmış Karides

Peç etelerle uğ raş mayın, sadece bir rulo kağ ıt havluyu masaya koyun - bu ç ok dağ ınık! Yine de lezzetli.

6 yemek kaş ığ ı (85 g) tereyağ ı
2 ç ay kaş ığ ı köri tozu 1 ç ay
kaş ığ ı kıyılmış sarımsak veya 2 diş sarımsak, ezilmiş 24
adet büyük, ç iğ , “kolay soyulan” karides

Tereyağ ını büyük, ağ ır bir tavada en düş ük ısıda eritin. Köri tozu ve sarımsağ ı karış tırın ve ardından karidesleri tek bir tabaka halinde ekleyin. Her tarafta 3 ila 5 dakika veya karidesler pembeleş ene kadar piş irin. Servis tabaklarına alıp üzerlerine ekstra köri tereyağ ı sürün.

Verim: 2 porsiyon, her biri 2 gram karbonhidrat, 1 gram lif (köri-sarımsak yağ ının son damlasını yalarsanız), porsiyon baş ına toplam 1 gramdan biraz daha az kullanılabilir karbonhidrat ve 15 gram proteinin.

Saygon Karides

Machine Translated by Google

Vietnam tarzı var - sıcak ve biraz tatlı.

Yetersiz 1/2 çay kaşığı tuz
Yetersiz 1/2 çay kaşığı biber
1 1/2 çay kaşığı Splenda 3
adet taze soğan 4 yemek
kaşığı (60 ml) fıstık veya kanola yağı 1 pound
(455 g) büyük karides, kabuklu ve damarlı 1 1/2 çay
kaşığı biber salçası 2 çay kaşığı kıyılmış sarımsak

Tuz, karabiber ve Splenda'yı küçük bir tabak veya kapta karıştırın. Maydanozları ince ince dilimleyin ve kenara alın. Yeşil soğan hariç tüm malzemeleri bir araya toplayın - bu yemeğin gerçek pişirmesi yıldırım hızında!

En yüksek ısıda bir wok veya ağır tavada yağı ısıtın. Karidesleri ekleyin ve 2 ila 3 dakika ya da yaklaşık üçte ikisi pembe olana kadar karıştırarak kızartın. Biber salçasını ve sarımsağı ekleyip karıştırmaya devam edin. Karideslerin her tarafı pembeleşince üzerlerine tuz, karabiber ve Splenda karışımı serpin ve 10 saniye kadar daha karıştırın. Ocağı kapatın ve karidesleri 3 servis tabağına bölün. Her porsiyonun üzerine dilimlenmiş yeşil soğan serpiştirin ve servis yapın.

Verim: Toplam 1 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 25 gram protein için her biri 2 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 3 porsiyon.

Bu yemeğin porsiyonu 288 kaloridir.

Fesleğen-Kireç Karides

1/2 su bardağı (120 ml) limon
suyu 1/2 su bardağı (120 ml)
zeytinyağı 1/4 su bardağı (10 g) taze fesleğen—Sadece küçük dalları ölçüm kabınıza koyun. 4 çay kaşığı (16 gr) kahverengi hardal 1/4 çay kaşığı Splenda 4 adet taze soğan - 1/2 pound (225 gr) yeşil karidesin gevrek kısmı dahil olmak üzere ince dilimlenmiş

Misket limonu suyundaki her şeyi Splenda'dan blenderinize koyun ve

Machine Translated by Google

sadece bir veya iki saniye çalış tırın. Karış ımı tepkimeye girmeyen büyük bir tavaya dökün ve orta ateş te koyun. Bir kaynamaya getirin, sadece kaynamaya devam etmesi için ısıyı kısın ve yarı yarıya azalana kadar piş mesine izin verin. Bu olurken, yeş il soğ anlarınızı dilimleyin.

Limon suyu karış ımı azaldığ ında, mümkünse karidesleri bir kat halinde koyun. (Değ ilse, biraz karış tırmalısınız.) Yaklaş ık iki dakika haş lamalarına izin verin ve sonra sertleş ip pembeleş ene kadar çevirin ve birkaç dakika daha verin. Üstüne dilimlenmiş yeş il soğ an serperek sos gezdirerek servis yapın.

Verim: Her biri 438 kalori, 30 gram yağ , 35 gram protein, 6 gram karbonhidrat, 1 gram diyet lifi ve 5 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

Not: Bunun üzerindeki karbonhidrat sayısı yalnızca sosun tamamını tüketirseniz geçerlidir. Tabağ ınızda biraz bırakırsanız, birkaç karbonhidratı da geride bırakırsınız, ancak lezzetten faydalanırsınız.

Brendi Kremalı Karides Wow - bu saf bir zarafet. Ve bir anda bitti!

1 pound (455 gr) karides, kabuklu ve damarlı 4 yemek kaş ığ ı (55 gr) tereyağ ı 1/3 fincan (80 ml) brendi 3/4 fincan (175 ml) ağ ır krema

Guar veya ksantan (isteğ e bağ lı)

Karidesleri tereyağ ında orta-yüksek ateş te piş ene kadar 4-5 dakika soteleyin. Brendi ekleyin, ısıyı yükseltin ve azaltmak için bir dakika kadar kaynamaya bırakın. Kremayı karış tırın ve ısıtın. Dilerseniz sosu biraz guar veya ksantan ile koyulaş tırıp servis yapın.

Verim: 3 veya 4 porsiyon. 3 porsiyon varsayarsak, her birinde 2 gram karbonhidrat, lif yok ve 26 gram protein olacaktır.

Körili Hindistan Cevizi Sütünde Karides

Machine Translated by Google

Hindistan cevizi gerçek bir süper gıda olarak ortaya çıkıyor ve bu yemeğe kesinlikle zengin, egzotik bir tat veriyor. Bu güveç gibi; kaselerde servis edin.

1/2 soğan
1/2 yeşil biber 2
yemek kaşığı (28 ml) hindistan cevizi
yağı 2 çay kaşığı kimyon 2 çay kaşığı
köri tozu 1 1/2 çay kaşığı öğütülmüş
kişniş 1 1/2 çay kaşığı doğranmış
sarımsak 1 su bardağı (235 ml) şekersiz
hindistan cevizi sütü 1/2 çay kaşığı tuz veya Vege-
Sal 1/4 çay kaşığı acı biber salçası 3 su bardağı
(384) dondurulmuş pişmiş salata karides,
çözülmüş

Soğanı ve yeşil biberi mutfak robotuna atın ve iyice doğranana kadar nabız atın. Kalın dipli bir tavada, orta ateşte hindistancevizi yağında sotelemeye başlayın.

Soğan ve biber yumuşamaya başlayınca baharatları atın. Birkaç dakika daha soteleyin, sarımsağı ekleyin ve bir dakika daha verin.

Hindistan cevizi sütünü ekleyin ve her şeyi karıştırın. Tuz ve biber salçasını da karıştırın.

Şimdi çözülmüş, suyu süzülmüş karidesleri ekleyin, karıştırın ve ocağı biraz açın.
İhtiyacı olduğunu düşünüyorsanız, biraz guar, ksantan veya glukomannan ile koyulaştırarak bir veya iki dakika pişirin. Sonra servis yapın - tüm sosu almak için kaşıklarla!

Verim: Her biri 235 kalori, 11 gram yağ, 28 gram protein, 6 gram karbonhidrat, 1 gram diyet lifi ve 5 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 3 porsiyon.

Zencefil Kremalı Somon

Bu, somonun tüm iyiliğini zarif bir sosta barındırıyor.

2 yemek kaşığı (28 gr) tereyağı
2 adet somon filetosu, her biri 170 gr, derisi hala bağlı 1 çay kaşığı kıyılmış
sarımsak veya 2 diş sarımsak, ezilmiş

Machine Translated by Google

2 taze soğan, ince kıyılmış 2
yemek kaşığı (2 gr) doğranmış kişniş
4 yemek kaşığı (60 ml) kuru beyaz şarap
2 yemek kaşığı (16 gr) rendelenmiş zencefil
4 yemek kaşığı (60 gr) ekşi krema
Tuz ve biber

Tereyağını orta-düşük ısıda ağır bir tavada eritin ve somonu sote etmeye başlayın - her bir tarafı yaklaşık 4 dakika sote etmek istiyorsunuz.

Balıklar sotelenirken sarımsakları ezin, yeşil soğanları kıyın ve kişnişi doğrayın.

Somonun her iki tarafı 4 dakika sotelendiğinde, şarabı tavaya ekleyin, kapatın ve balığın pişene kadar 2 dakika kadar daha pişmesine izin verin. Balıkları servis tabaklarına alın.

Tavadaki şaraba ve tereyağına sarımsak, yeşil soğan, kişniş ve zencefil ekleyin, brülörü orta-yüksek seviyeye getirin ve bir iki dakika pişmesine izin verin. Ekşi krema ekleyin, karıştırmak için karıştırın ve tatmak için tuz ve karabiber. Sosu balığın üzerine dökün ve servis yapın.

Verim: Toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 36 gram protein için her biri 5 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 2 porsiyon Bu yemekte ayrıca bol miktarda EPA var - somonu kalp-sağlıklı yapan iyi yağ !

Kreole Baharatlı Tereyağlı Somon

12 ons (340 g) somon fileto, iki veya üç parça halinde 1 çay
kaşığı satın alınmış Creole baharatı 1/4 çay kaşığı kuru
kekik 4 yemek kaşığı (55 g) tereyağı 1 çay kaşığı kıyılmış
sarımsak veya 2 diş sarımsak, kıyılmış

Somonun derisiz tarafını Creole baharatı ve kekik ile eşit şekilde serpin. Tereyağını orta-düşük ısıda ağır bir tavada eritin ve somonu derisi aşağı gelecek şekilde ekleyin. Dikkatlice çevirerek her bir tarafı 4 ila 5 dakika pişirin.
Servis tabaklarına derisi alta gelecek şekilde alın ve tavada kalan tereyağına sarımsağı karıştırın. Sadece bir dakika pişirin, ardından tüm sarımsaklı tereyağını kazıyın.

Machine Translated by Google

somonun üzerine gezdirin ve servis yapın.

Verim: 2 veya 3 porsiyon. 2 porsiyon varsayarsak, toplam 2 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 35 gram protein için her birinde 2 gram karbonhidrat ve bir miktar lif olacaktır.

Sırlı, Izgara Somon Somon

pişirme yöntemlerim arasında en çok övülen bu oldu.

2 yemek kaşığı (3 gr) Splenda
1 1/2 çay kaşığı kuru hardal
1 yemek kaşığı (15 ml) soya sosu
1 1/2 çay kaşığı pirinç sirkesi
1/4 çay kaşığı pekmez veya bulabileceğiniz en koyu pekmez 12 ons (340 gr) somon fileto, 2 veya 3 porsiyon büyüklüğünde parçalar halinde kesilmiş

Splenda, hardal, soya sosu, sirke ve pekmezi küçük bir tabakta karıştırın.

Bu karışımdan 1 yemek kaşığı (15 gr) kaşıkla ayrı bir tabağa alın.

Somon filetolarını bir tabağa koyun ve daha fazla miktarda soya sosu karışımını üzerine dökün, her bir filetoyu her iki tarafı baharatlarla temas edecek şekilde çevirin. Balıkları birkaç dakika bekletin - sadece 2 veya 3 - baharatlarla derisiz tarafı aşağı bakacak şekilde.

Şimdi somonu nasıl pişirmek istediğinizi seçeceksiniz. Benimkini ocak üstü ızgarada yapıyorum, ancak ızgarada pişirebilir, yapışmaz pişirme spreyi püskürtülmüş ağır bir tavada yapabilir, elektrikli masa üstü ızgaranızda pişirebilir veya hatta dış mekan ızgaranızda yapabilirsiniz. Nasıl pişirirseniz pişirin, her bir tarafı yaklaşık 5 dakikaya (ya da elektrikli ızgarada toplamda sadece 5 dakikaya) ihtiyaç duyacaktır. Somonu çevirmenizi gerektiren bir yöntem seçerseniz, dikkatlice çevirin! Ayırdığınız soya sosu karışımıyla çevirirken bir kez teyelleyin. (Bunu bundan sonra yapmayın;

Machine Translated by Google

çiğ balık mikroplarını öldürmek için ısıtın!) Somon tamamen pişti ğinde, servis tabaklarına alın ve servis yapmadan önce her parçanın üzerine ayrılmış baharat karışımını gezdirin.

Verim: Bu, 2 cömert porsiyon veya 3 küçük porsiyon yapar. 2 porsiyon varsayarsak, her birinde 3 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 35 gram protein olacaktır.

🕒 şeftali somonu

Bu meyveli iyi bir yaz yemeği yapar.

24 ons (680 g) dört porsiyon somon fileto 3 yemek kaşığı (42 g) tereyağı 2 taze şeftali 1/4 soğan 1 çay kaşığı doğranmış sarımsak 1 1/2 çay kaşığı köri tozu 2 yemek kaşığı (28 ml) limon suyu 1/4 su bardağı (6 g) Splenda veya muadili tatlılık tuz ve karabiber

Orta ateşte tereyağında sotelemeye başlayın ve eğik bir kapakla kapatın.

Şeftalilerinizi soyun, ikiye bölün ve çekirdeklerini çıkarın. Şeftali, soğan, sarımsak ve köri tozunu mutfak robotunuza atın ve şeftali orta-ince doğranana kadar nabız atın. Git somonunu çevir.

Limon suyu ve Splenda'yı karıştırın. Somonunuz bittiğinde, tabaklayın. Limon suyu karışımını tavaya dökün ve nefis kahverengi parçaları kazıyarak karıştırın. Şeftali karışımını ekleyin ve karıştırarak sadece bir veya iki dakika pişirin. Tat vermek için tuz ve karabiber, ardından somonun üzerine kaşıkla ve servis yapın.

Verim: Her biri 309 kalori, 15 gram yağ, 35 gram protein, 9 gram karbonhidrat, 1 gram diyet lifi ve 8 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

🕒 Narenciye Vinaigrette Somon

Machine Translated by Google

Kocam, bunun belki de sahip olduğ u en iyi somon yemeğ i olduğ unu söyledi.

1 yemek kaş ığ ı (15 ml) hindistancevizi
yağ ı 24 ons (680 g) 4 porsiyonda somon fileto 1/2
fincan (120 ml) salata sosu (Paul Newman'ın açık kırmızı ş arap sirkesini kullandım
ve zeytinyağ ı.) 1/2 su bardağ ı (120 ml) limon
suyu 2 1/2 yemek kaş ığ ı (4 g) Splenda veya eş değ eri sıvı Splenda 1/4 ç ay
kaş ığ ı portakal özü 1 ç ay kaş ığ ı kahverengi hardal 1 ç ay kaş ığ ı pul biber
2 yemek kaş ığ ı (28) ml) limon suyu

Yapış maz piş irme spreyi ile büyük bir tavaya püskürtün ve orta ateş te koyun.
Hindistan cevizi yağ ını atın ve eriyince etrafını ç alkalayın ve somonu ekleyin.

Somon balığ ı biraz altına dokunurken, diğ er her ş eyi karış tırıcıya atın ve ş eyi
ç alış tırın.

Tamam, geri dön ve somonunu ç evir. Diğ er tarafta biraz altın olsun,
fazla.

Ş imdi salata sosu karış ımını ekleyin ve brülörü orta-yüksek seviyeye getirin. Her ş eyin
beş dakika daha veya somon bitene kadar piş mesine izin verin.

Somonu tabağ a alın ve brülörü aç ın. Vinaigrette azalana ve biraz ş urup almaya
baş layana kadar sert bir ş ekilde kaynatın. Somonun üzerine dökün ve servis yapın.

Verim: Her biri 384 kalori, 25 gram yağ , 34 gram protein, 5 gram karbonhidrat, eser
miktarda diyet lifi ve 5 gram kullanılabilir karbonhidrat iç eren 4 porsiyon.

Tavada Mangalda Somon

Bu iç erik listesinde panik yapmayın; bu gerç ekten hızlı ve kolaydır.

1/4 fincan (115 g) domuz yağ ı
24 ons (680 g) somon filetosu, 1 inç (2,5 cm) kalınlığ ında ve dörde bölünmüş
porsiyon
2 yemek kaş ığ ı (28 ml) ananas suyu veya ş ekersiz ananas ş urubu

Machine Translated by Google

(Bunu DaVinci yapar.) 1/4 su bardağı (60 ml) soya sosu 1 1/3 yemek kaşığı (20 ml) pirinç sirkesi 1 1/3 yemek kaşığı (20 ml) limon suyu 2 çay kaşığı zeytinyağı 1/2 su bardağı (12 gr) Splenda 1/8 fincan eritritol 1/3 çay kaşığı pekmez 1/2 çay kaşığı biber 1/3 çay kaşığı kırmızı biber 1/3 çay kaşığı kırmızı biber 1/8 çay kaşığı sarımsak

Büyük, ağır tavanızı orta-yüksek ısıya koyun ve pastırma yağını atın. Sıcakken filetoları ekleyin. Siz diğer her şeyi karıştırırken onların orada cızırdamasına izin verin.

4-5 dakika sonra filetolarınızı ters çevirin ve diğer tarafta altın rengini almasını sağlayın, fazla.

Şimdi sosu dökün ve filetoları kaplamak için tekrar çevirin. Sos bitene kadar kaynatalım. Ardından filetoları plakalayın ve brülörü açın. Sosu şurup haline gelene kadar kaynatın, filetoların üzerine dökün ve servis yapın.

Verim: Her biri 366 kalori, 21 gram yağ, 35 gram protein, 7 gram karbonhidrat, eser miktarda diyet lifi ve 7 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

Meksika Lezzetleri ile Mezgit Bunu kocamın bir arkadaşı kasabayı ziyaret ederken öğle yemeği için yaptım ve hepimiz bunun şimdiye kadar yaptığım en iyi şeylerden biri olduğu konusunda hemfikirdik.

4 mezgit filetosu 2
yemek kaşığı (28 ml) misket limonu suyu
3/4 çay kaşığı pul biber 2 yemek kaşığı
(28 ml) sıvı yağ 1 orta boy soğan 2 yemek
kaşığı (28 ml) portakal suyu 1/2 çay kaşığı
Splenda 1/4 çay kaşığı öğütülmüş kimyon 1/4
çay kaşığı kurutulmuş kekik

Machine Translated by Google

1 yemek kaşığı (15 ml) beyaz şarap sirkesi
1/2 çay kaşığı acı sos
Tuz ve biber

Mezgit filetolarını bir tabağa koyun ve üzerini çevirerek 1 yemek kaşığı (15 ml) limon suyu serpin. Filetoların derisiz taraflarını pul biber serpin.

Yağı ağır bir tavada orta ateşte ısıtın. Mezgit filetolarını ekleyin.
Dikkatlice çevirerek veya tamamen pişene kadar her iki tarafta yaklaşık 4 dakika soteleyin. Servis tabağına alıp sıcak tutun.

Soğanları tavaya ekleyin ve ısıyı orta-yüksek seviyeye getirin. Soğanları yumuşamaya başlayana kadar birkaç dakika soteleyin. Portakal suyu, Splenda, kimyon, kekik, sirke ve acı sosu ilave edin. Hepsini bir veya iki dakika birlikte pişirin. Tatmak için biber ve tuz. Soğanları balığın üzerine yayın ve servis yapın.

Verim: Toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 17 gram protein için her biri 5 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 4 porsiyon.

☆ Her porsiyonda sadece 162 kalori var!

Kızarmış Tereyağı ve Kireç ile Hindistan Cevizi Kabuklu Pisi Balığı

1/2 su bardağı (63 gr) hindistan
cevizi unu tuz ve karabiber veya Vege-
Sal 3 yumurta 1 1/2 pound (680 gr)
pisi balığı filetosu 1 çubuk tereyağı, bölünmüş
1 misket limonu 4 yemek kaşığı (16 gr)
kıyılmış taze maydanoz

Büyük, ağır tavanıza yapışmaz pişirme spreyi sıkın ve orta boy bir brülörde ısıtmaya ayarlayın.

Bir tabakta hindistancevizi ununu tuz ve karabiberle karıştırın - belki her biri 1/4 çay kaşığı.

Machine Translated by Google

Kenarlı baş ka bir tabakta yumurtaları bir yemek kaş ığ ı (15 ml) sıvı yağ ile çırpın. su.

Tereyağ ının yarısını tavaya alıp erimesini sağ layın.

Her bir filetoyu önce yumurtaya, sonra hindistancevizi ununa, sonra yumurtaya, sonra una, her iki taraftan iki kez batırın. Onları sıcak tereyağ ına atın!

Balığ ınıza güzel ve huysuz bir kahverengi olana kadar her iki tarafta yaklaş ık 4 ila 5 dakika verin. Balığ ı çevirdiğ inizde gerekirse biraz daha tereyağ ı ekleyin. Her iki tarafı da kahverengi olunca tabağ a alın.

Ş imdi tereyağ ının kalanını sıcak tavaya atın ve erimesini sağ layın ve sonra kahverengiye bırakın. Kızarmış tereyağ ını pisi balığ ı filetolarının üzerine dökün. Maydanoz serpin ve bir dilim limonla servis yapın.

Verim: Her biri 540 kalori, 32 gram yağ , 41 gram protein, 24 gram karbonhidrat, 13 gram diyet lifi ve 11 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

aş kın pisi balığ ı

Bu tarife sözde çünkü kocam bir ısırık aldı ve "Bu aş kın!" dedi. 1/4 su bardağ ı (55 g) tereyağ ı 2 pound (900 g) dört parça ya bölünmüş pisi balığ ı filetosu 2 limon 1/3 su bardağ ı (75 g) mayonez 1/3 su bardağ ı (33 g) rendelenmiş Parmesan peyniri 4 adet taze soğ an

Broylerinizi açın ve altına yaklaş ık 4 inç (10 cm) bir raf yerleş tirin.

Tereyağ ını bir muhallebi bardağ ına veya cam ölçüm kabına koyun ve erimesi için bir dakika mikrodalgada piş irin.

Broyler tavanızın üzerine bir parça folyo koyun ve üzerine yapış maz piş irme spreyi sıkın. Kenarları biraz kaplayın. Ş imdi pisi balığ ı filetolarını yerleş tirin. Tereyağ ını filetoların üzerine eş it ş ekilde dökün ve her tarafının kaplandığ ından emin olmak için bir fırça veya bir kaş ığ ın arkasını kullanın. Limonları ikiye bölün, çekirdeklerini çıkarın ve suyunu balığ ın üzerine sıkın.

Machine Translated by Google

Balıkları ızgaranın altına kaydırın. Piş irirken mayonez ve Parmesan'ı ölçün ve karış tırın.

Şimdiye kadar filetolarınız bitmeye yaklaş ıyor olmalı; uzun sürmez. Eş it olmayan ş ekilde piş iriyorlarsa, tavayı çevirin ve bir dakika daha piş irmelerine izin verin.

Pisi balığ ı opaklaş tığ ında ve pul pul döküldüğ ünde, mayonez karış ımını üzerlerine eş it ş ekilde yayın ve piliç lerin altına geri kaydırın.

Soğ anlarınızı dilimleyin. Ardından balığ ınızı kontrol edin - yine, tepesi eş it ş ekilde kızarmıyorsa, tavayı çevirin ve bir veya iki dakika daha verin. Tepesi eş it ş ekilde altın olduğ unda, balığ ı tabaklara koyun, her porsiyonun üzerine dilimlenmiş yeş il soğ an serpin ve yiyin.

Verim: Her biri 481 kalori, 32 gram yağ , 46 gram protein, 4 gram karbonhidrat, 1 gram diyet lifi ve 3 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

Çin Buğ ulanmış Balık

Bunu tilapia ile yaptım ve oldukça lezzetli olsa da kırılgandı. Turuncu pürüzlü veya morina gibi daha sert bir balık için aradaki farkı ödemeye hazırsanız, kullanımı daha kolay olacaktır.

12 ons (340 g) balık filetosu 2
yemek kaş ığ ı (28 ml) kuru ş eri 1
yemek kaş ığ ı (15 ml) soya sosu 2 çay
kaş ığ ı rendelenmiş zencefil kökü 1/2
çay kaş ığ ı kıyılmış sarımsak veya 1 diş ezilmiş sarımsak 1
1/2 çay kaş ığ ı kızarmış susam yağ ı 1 veya 2 taze soğ an,
kıyılmış (isteğ e bağ lı)

Balık filetolarını bir parça ağ ır hizmet tipi alüminyum folyo üzerine koyun ve bir dudak oluş turacak ş ekilde kenarlarını çevirin.

Ş eri, soya sosu, zencefil kökü, sarımsak ve susam yağ ını karış tırın.

Bir rafı (kek soğ utma rafı iyi çalış ır) büyük bir tavaya yerleş tirin. Tencerenin dibine yaklaş ık 1/4 inç (6 mm) su dökün ve ısıyı yüksek seviyeye getirin.
Üzerinde balık bulunan folyoyu rafa yerleş tirin. Ş eri karış ımı dikkatlice balığ ın üzerine dökün. Tavayı sıkıca kapatın.

Machine Translated by Google

5 ila 7 dakika veya balık kolayca pul pul olana kadar pişirin. İstenirse, garnitür olarak kıyılmış taze soğan ile servis yapın.

Verim: Her biri 2 gram karbonhidrat, lifsiz ve 31 gram protein içeren 2 porsiyon.

Her porsiyonda sadece 195 kalori var!

Yayın Balığı İle Yapmanız Gereken Üç Gülünç Kolaylık (Artı Sadece Biraz Daha Karmaşık Olan Bir Şey)

Bu üç tarif arasında belirli bir benzerlik olduğunu fark edeceksiniz, ancak hepsinin tadı oldukça farklı ve oldukça iyi! Şahsen, lâhana salatası (tabii ki şekersiz sos ile) bu tariflerden herhangi biri ile ideal bir garnitür olacağını düşünüyorum, ama sonra tekrar, lâhana salatasına aşırı düşkünüm. Tereyağına rağmen, bu tariflerin üçü de çok düşük karbonhidrat olmasının yanı sıra porsiyon başına 300 kalorinin altında gelir.

Limon-Biber Yayın Balığı

1 pound (455 gr) yayın balığı filetosu
Limon biberi 3 ila
4 yemek kaşığı (42 ila 55 g) tereyağı

Yayın balığı filetolarının her iki tarafına bolca limon biber serpin ve 5 dakika bekletin. Tereyağını ağır bir tavada orta ateşte eritin. Yayın balığı ekleyin, her iki tarafı yaklaşık 5 dakika ya da pişene kadar soteleyin ve ardından servis yapın.

Verim: Her biri 1 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 25 gram protein içeren 3 porsiyon.

Eski Bay Yayın Balığı

1 pound (455 gr) yayın balığı filetosu
Old Bay Baharatı* 3 ila 4
yemek kaşığı (42 ila 55 g) tereyağı

Machine Translated by Google

* Bu yaygın olarak bulunan serpme baharatıdır; marketinizde arayın.

Yayın balığı filetolarının her iki tarafına bolca Old Bay Seasoning serpin ve 5 dakika bekletin. Tereyağını ağır bir tavada orta ateşte eritin. Yayın balığı ekleyin, her iki tarafı yaklaşık 5 dakika ya da pişene kadar soteleyin ve ardından servis yapın.

Verim: Her biri az miktarda karbonhidrat içeren, lif içermeyen ve 25 gram protein içeren 3 porsiyon.

Kreol Yayın Balığı

1 pound (455 gr) yayın balığı filetosu
Creole baharatı 3 ila
4 yemek kaşığı (42 ila 55 g) tereyağı

Yayın balığı filetolarının her iki tarafını da Creole baharatıyla bolca serpin ve 5 dakika bekletin. Tereyağını ağır bir tavada orta ateşte eritin. Yayın balığı ekleyin, her iki tarafı yaklaşık 5 dakika ya da pişene kadar soteleyin ve ardından servis yapın.

Verim: Her biri 2 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 25 gram protein içeren 3 porsiyon.

Çıtır Kreol Yayın Balığı

Bu güzel aliterasyon, ha? Elinizde biraz ezilmiş barbekü domuz kabuğu varsa, bu önceki yayın balığı tarifi için lezzetli bir detaylandırmadır.

1 pound (455 gr) yayın balığı filetosu
Creole baharatı 1/3
su bardağı (80 g) barbekü aromalı ezilmiş domuz eti kabuğu
3 yemek kaşığı (42 g) tereyağı

Creole baharatıyla yayın balığı filetolarının her iki tarafına bolca serpin.
Domuz kabuğu kırıntılarını bir tabağa yayın ve kaplamak için her bir filetonun her iki tarafını kırıntılara batırın. Tereyağını orta ateşte ağır bir tavada eritin ve filetoları her iki tarafta 4 ila 5 dakika veya tamamen pişip gevrekleşene kadar soteleyin.

Machine Translated by Google

Verim: Her biri 2 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 46 gram protein içeren 2-3 porsiyon.

Şiş İstiridye

İstiridyeler, aslında kendilerine ait birkaç karbonhidrat içerdikleri için, hayvansal protein dünyasında bir tuhaflıktır. Yine de oldukça besleyicidirler (çinko yüklüdürler) ve birçok insan onları sever. Bu zarif bir meze veya çok hafif bir akşam yemeği yapar.

6 dilim domuz
pastırması 24
mantar 16 büyük istiridye
Tereyağı (isteğe bağlı)
Limon dilimleri (isteğe bağlı)

Bunun için ya metal şişlere ihtiyacınız olacak ya da pişirmeye başlamadan önce 6 bambu şişi birkaç saat suda bekletmek için yeterince ileriyi düşünmeniz gerekecek.

Her iki durumda da, sonuna yakın bir dilim pastırmayı şişle ve ardından bir mantarı şişle. Pastırma şeridini tekrar katlayın, tekrar şişleyin, sonra bir istiridye ekleyin ve pastırmayı tekrar katlayın ve şişleyin - pastırmayı dönüşümlü mantar ve istiridyelerin içine ve dışına dokuyorsunuz, anladınız mı?

Şişleri bir broyler tavasına koyun ve piliç Düşük ayarda yaklaşık 10 dakika ısıya yakın bir yerde kızartın. İstiridyeler bitene ve domuz pastırması gevrekleşene kadar bir veya iki kez çevirin. İsterseniz bunları kaynarken tereyağı ile yağlayabilirsiniz, ancak kesinlikle gerekli değildir. İlk yemek olarak müşteri başına bir şiş, isterseniz limon dilimleri ile servis yapın.

Verim: Toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 10 gram protein için her biri 8 gram karbonhidrat ve 2 gram lif içeren 3 porsiyon.

İki Çeşit: Mantarlardan "sümük" diye bahseden eşim mantarsız seviyor. Bu, karbonhidrat sayımını porsiyon başına sadece 2 grama indirir.

Machine Translated by Google

Bir sonraki partinizde konukları etkilemek istiyorsanız, pastırma şeritlerini ikiye bölebilir ve her yarım şeridi bir kürdan ile delerek bir istiridye etrafına sarabilirsiniz. Pastırma gevrekleşinceye kadar yukarıdaki gibi kızartın ve sıcak servis yapın. Bunlara Atlı Melekler deniyor -neden olduğu hakkında hiçbir fikrim yok- ve onlar klasik bir sıcak ordövr. Bunlar parça başına sadece bir miktar karbonhidrat içerecektir.

Beyaz İstiridye ve Bacon Pizza veya Omlet Dolum Kocam Beyaz İstiridye ve Bacon Omletini gerçekten çok sevdi!

4 dilim domuz pastırması 1 yemek kaşığı domuz yağı (15 gr) veya zeytinyağı (15 ml) 3 yemek kaşığı (30 gr) kıyılmış soğan 1 çay kaşığı kıyılmış sarımsak 1 kutu (6 1/2 ons veya 180 gr) kıyılmış istiridye 1 çay kaşığı İtalyan baharatı 1/4 su bardağı (15 g) kıyılmış taze maydanoz 1/2 su bardağı (58 g) 6 peynir İtalyan rendelenmiş peynir karışımı veya rendelenmiş mozarella

Pastırmayı bir mikrodalga pastırma rafına veya bir Pyrex pasta tabağına koyun ve mikrodalgada 4 ila 6 dakika yüksekte bırakın.

Orta ateşte, pastırma yağını eritin (bu, başka bir zaman pişirdiğiniz pastırmadan olabilir - pastırma yağınızı pişirmek için tutuyorsunuz, değil mi? Pastırma yağınız yoksa zeytinyağı kullanın) orta boy bir tavada tavaya alıp soğanı kavurmaya başlayın. Bu sırada midyeleri açıp süzün ve maydanozu doğrayın.

Soğan yarı saydam olduğunda, sarımsak, süzülmüş istiridye ve İtalyan baharatını ekleyin ve kalan sıvının çoğu pişene kadar pişirmeye devam edin. Maydanozu karıştırın ve bir dakika daha verin.

Tamam, şimdi bir seçeneğiniz var: Dana'nın Kolay Omlet Metodu'na göre omlet yapabilirsiniz, önce 1/4 fincan (30 g) peynir, ardından deniz tarağı karışımı ve iki şerit ufalanmış domuz pastırması ile doldurun. Ya da aynı şekilde üst üste binerek tortilla pizzaları yapabilirsiniz, ancak fırını ısıtmak 15 dakikanızı geçebilir.

Machine Translated by Google

Verim: Her biri 471 kalori, 29 gram yağ , 43 gram protein, 9 gram karbonhidrat, 1 gram diyet lifi ve 8 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 2 porsiyon.

Tarhun Hardallı Mikrodalgada Balık ve Kuş konmaz Sos

Mikrodalga, sebzeleri pişirmek için harika bir yol ve balık pişirmek için harika bir yoldur - bu yüzden ikisinin kombinasyonlarını pişirmenin doğal bir yoludur.

10 kuş konmaz mızrak
2 yemek kaşığı (30 gr) ekşi krema 1
yemek kaşığı (14 gr) mayonez 1/4
çay kaşığı kurutulmuş tarhun 1/2
çay kaşığı Dijon veya baharatlı kahverengi hardal
12 ons (340 gr) balık filetosu-mezgit, tilapia, dil balığı, pisi balığı, veya başka herhangi bir yumuşak beyaz balık Kuş konmaz mızraklarının alt kısımlarını, doğal olarak kırıldıkları yerden koparın. Kuş konmazı büyük bir cam pasta tabağına alın, üzerine 1 yemek kaşığı (15 ml) su ekleyin ve üzerine bir tabak koyarak kapatın.
3 dakika boyunca Yüksek Mikrodalga.

Kuş konmaz mikrodalgada pişirilirken ekşi krema, mayonez, tarhun ve hardalı karıştırın.

Kuş konmazı mikrodalgadan çıkarın, pasta tabağından çıkarın ve bir kenara koyun. Suyu pasta tabağından boşaltın. Balık filetolarını turta tabağına koyun ve üzerlerine 2 yemek kaşığı (28 gr) ekşi krema karışımı sürün.
Pasta tabağını geri alın ve balıkları Yüksek ayarda 3 ila 4 dakika mikrodalgada pişirin. Mikrodalgayı açın, tabağı pasta tabağının üstünden çıkarın ve kuş konmazı balığın üzerine yerleştirin. Pasta tabağını alın ve High'da 1 ila 2 dakika daha pişirin.

Pasta tabağını mikrodalgadan çıkarın ve tabağı çıkarın. Balıkları ve kuş konmazları servis tabaklarına alın. Balık ve kuş konmazın üzerine turta tabağında pişirilmiş herhangi bir sosu kazıyın. Her porsiyonu ayrılmış sos ile doldurun ve servis yapın.

Verim: Toplam 2 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 33 gram protein için her biri 4 gram karbonhidrat ve 2 gram lif içeren 2 porsiyon.

Bu yemek ayrıca 949 miligram potasyum içerir!

Machine Translated by Google

Kaliforniya Ton Balığı Börekleri

Bu, basit konserve ton balığından hızlı ve farklı bir akşam yemeği yapar. İsterseniz bunu birkaç büyük ton balıklı burger haline getirebilir ve pişirme süresini birkaç dakika kısaltabilirsiniz, ancak biz bunları küçük börekler olarak gerçekten seviyoruz.

1 sap kereviz 6
yeşil soğan
1/2 yeşil biber 2
yemek kaşığı (8 gr) doğranmış taze maydanoz
1 yumurta 1 yemek kaşığı (11 gr) baharatlı
kahverengi hardal veya Dijon hardalı 12 ons (340 gr) konserve su
paketi ton balığı, süzülmüş 1/3 fincan (53 g) pirinç protein tozu 4 ila
5 yemek kaşığı (55 ila 70 g) tereyağı

Kereviz, yeşil soğan, biber, maydanoz, yumurta ve hardalı, S-bıçağı yerindeyken bir mutfak robotuna daldırın ve sebzeler orta-ince bir kıvama gelene kadar nabız atın. Ton balığı ve pirinç proteinini ekleyin ve karıştırmak için nabız atın.

Yapışmaz pişirme spreyi ile büyük, ağır bir tavaya püskürtün ve orta-yüksek ısıya yerleştirin. İçinde 2 ila 3 yemek kaşığı (28 ila 42 g) tereyağı eritin ve bir yemek kaşığı dolusu ton balığı karışımına bırakın. Kahverengi olana kadar kızartın, çevirin ve diğer tarafı kahverengi. Tüm bu karışımı benim tavamda pişirmek için iki parti gerekiyor; ikinci partiyi yaptığınızda yağın geri kalanını ekleyin. Hazırlanması 2 veya 3 dakika süren Kolay Remoulade Sos (bkz. sayfa 293) ile servis yapın.

Verim: 4 veya 5 porsiyon. Kolay Remoulade Sos hariç 5 porsiyon varsayıldığında, toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 32 gram protein için her birinde 5 gram karbonhidrat ve 1 gram lif olacaktır.

Zencefilli Hardal Balığı

4 balık filetosu, her biri yaklaşık 170 gr - tilapia, morina balığı, portakal pürüzlü, ne varsa 4 yemek kaşığı (55 g) tereyağı 2 çay kaşığı kıyılmış sarımsak veya 4 diş sarımsak, ezilmiş 2 çay kaşığı rendelenmiş zencefil 2 çay kaşığı baharatlı kahverengi veya Dijon hardalı 1 yemek kaşığı (15 ml) su

Machine Translated by Google

Büyük, ağır bir tavada, orta-düşük ısıda tereyağında balıkları sotelemeye başlayın; Yan başına 4 ila 5 dakika bol olmalıdır. Balıkları bir tabağa alın.

Sarımsak, zencefil, hardal ve suyu tavaya ekleyin ve her şeyi iyice karıştırın. Balığı tekrar koyun, her iki tarafın da sosu tanımasını sağlamak için dikkatlice bir kez çevirin. Bir dakika kadar daha pişirdikten sonra servis yapın. Sosu tavadan balığın üzerine kazıyın.

Verim: Her biri 1 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 31 gram protein içeren 4 porsiyon.

Kılıç balığı Veracruz

Bu çok basit ve hızlı - yine de lüks bir restoranda büyük paralar ödeyeceğiniz türden bir şey. Salsa verde, tomatillolardan yapılan yeşil bir salsadır. Bakkalınızın Meksika veya Uluslararası bölümünde arayın.

24 ons (680 g) kılıç balığı bifteği 1/2 su
bardağı (120 ml) yakut kırmızısı greyfurt suyu—Taze sıkılmış kullanmayı severim. 1/2 çay
kaşığı öğütülmüş kimyon 1 yemek kaşığı sıvı yağ 1/4 su bardağı (65 gr) salsa verde

Kılıç balığını 4 porsiyona kesin ve ağız kenarlı bir tabağa koyun. Greyfurt suyu ve kimyonu karıştırın ve her iki tarafı kaplayacak şekilde çevirerek bifteklerin üzerine dökün. Kılıç balığı bifteklerini greyfurt suyunda bekletin.
5 dakika ya da öylesine.

Yapışmaz pişirme spreyi ile büyük, ağır bir tavaya püskürtün ve orta ateşte yerleştirin. Tava sıcakken yağı ve ardından balığı ekleyin. Her iki tarafta 4 dakika soteleyin. Ardından tabaktaki greyfurt suyunu dökün ve balığın bir iki dakika daha, bir kez çevirerek pişmesine izin verin.

Machine Translated by Google

Balıkları servis tabaklarına koyun, her porsiyonun üzerine bir yemek kaşığı salsa verde koyun ve servis yapın.

Verim: Her biri 4 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 34 gram protein içeren 4 porsiyon.

> Varyasyon: Balığı avokado dilimlerinden oluşan bir yatakta servis ederek (bir avokadoyu 4 porsiyona bölerek) ve üstüne doğranmış taze kişniş serperek bu tarifi biraz genişletebilirsiniz. Bu, toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat için porsiyon başına 8 gram karbonhidrat ve 2 gram lif alacaktır.

mavi alabalık

Bu, bir tariften çok bir hazırlama yöntemidir ve gerçek bir klasiktir.
Ne kadar çok müşteriye sahip olursanız olun bu tarifi istediğiniz zaman genişletin veya daraltın.

su

Elma sirkesi

Defne yaprakları

Karabiber veya kaba kırık biber

Tuz veya Vege-Sal

Alabalık, temizlenmiş ve kafası kesilmiş, ancak derisi hala açıkken - ana yemek olarak servis başına yaklaşık 10 ons (280 g) veya ilk servis olarak servis başına 5 veya 6 ons (140 ila 170 g) Tereyağı

Alabalıkların düz durması için yeterince büyük bir tavaya ihtiyacınız olacak - Ben genellikle sadece bir büyük alabalık yaparım, yaklaşık bir pound (455 g) ağırlığındadır ve düz durabileceği tek tavam büyük çorba kazanımdır. Elinizdekini kullanın, ancak bu, asitle -paslanmaz çelik, emaye eşya, anodize alüminyum veya ocak üstü cam eşyalarla- reaksiyona girmeyecek bir tava olmalıdır.

Ardından, alabalığı tamamen kaplayacak kadar su ve sirke çözeltisi hazırlarsınız. İstediğiniz oranlar kabaca 3 veya 4 kısım su ile 1 kısım sirkedir. 1 1/2 litre (1.4 L) su ve 1 1/2 bardak (355 ml) sirkenin tavam için uygun olduğunu düşünüyorum. Bu solüsyonu tavanıza dökün ve ocağı yüksek konuma getirin. 1 veya 2 defne yaprağı, 1/2 yemek kaşığı biber

Machine Translated by Google

quart (950 mi) ve 1 çay kaşığı tuz veya quart (950 mi) başına Vege-Sal. Bu karışımı bir kaynamaya getirin.

Alabalığı kaynatma çözeltisine indirin, brülörü orta-düşük seviyeye getirin ve balığın yaklaşık 5 dakika kaynamasına izin verin. Balığı kaynayan çözeltiden dikkatlice çıkarın ve balığın üzerine dökmek için bir sürahi eritilmiş tereyağı ile servis yapın.

Verim: Porsiyon, elbette kaç tane balık pişirdiğinize bağlı olacaktır. Balığın kendisi karbonhidrat içermez ve elbette, kaçak avlama solüsyonunun çoğu atılır - 10 onsluk (280 g) porsiyon başına bir gramdan fazla karbonhidrat, lif yok ve 59 gram protein tahmin edebilirsiniz.) alabalık.

sahte ıstakoz

Maymunbalığı uzun zamandır "fakir adamın ıstakozu" olarak biliniyor, bu yüzden benzerliği oynamaya karar verdim. Mikrodalga fırınınız balık pişirmek için harikadır ve çabucak gelince, bununla yüzleşelim - bu yemek daha hızlı pişerse zamanda geriye gidersiniz. Bunu ikiye veya üçe katlamaktan çekinmeyin. Sadece daha büyük bir tabak kullanmanız (bir cam pasta tabağı çok güzel olur) ve sadece bir veya iki dakika fazladan pişirme süresi eklemeniz gerekecek.

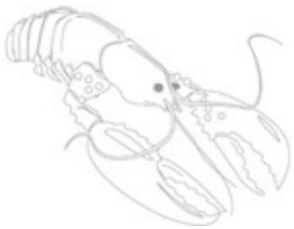
1 1/2 yemek kaşığı (21 gr) tereyağı
170 gr maymunbalığı filetosu
limon dilimleri

Tereyağını mikrodalgaya uygun bir tabağa koyun. Yüzde 70 güçle veya eriyene kadar 30 saniye boyunca ateşleyin.

Maymunbalığını tereyağına koyun ve her iki tarafı kaplamak için çevirin. Balıkları mikrodalgaya dayanıklı plastik sargıyla örtün. Yüzde 50 güçte 1 1/2 dakika nükleer bomba. Balığı ortaya çıkarın, ters çevirin ve plastik sargı ile kurtarın. Yüzde 50 güçle 30 saniye daha fazla nükleer silah yapın. Bir dakika bekletin (veya başka bir porsiyon yapıyorsanız, bir veya iki dakika daha), plastik sargıyı çıkarın ve pişip pişmediğini kontrol edin. Gerekirse, toparlayın ve 30 saniye daha verin ve ardından limon dilimleri ile servis yapın.

Verim: 1 porsiyon, sadece az miktarda karbonhidrat, lif yok ve 25 gram protein.

Machine Translated by Google



Sarımsaklı Sahte Istakoz

Önceki tarifle belirli bir benzerlik fark edeceksiniz, ancak sarımsak tüm tadı değ iş tiriyor.

1 1/2 yemek kaş ığ ı (21 gr) tereyağ ı
1/2 ç ay kaş ığ ı kıyılmış sarımsak veya 1 diş sarımsak,
ezilmiş 170 gr maymunbalığ ı filetosu

Tereyağ ını mikrodalgaya uygun bir tabağ a koyun. Yüzde 70 güç le veya eriyene kadar 30 saniye boyunca ateş leyin. Sarımsakları tereyağ ına karış tırın.

Maymunbalığ ını tereyağ ına koyun ve her iki tarafı kaplamak iç in ç evirin. Balıkları mikrodalgaya dayanıklı plastik sargıyla örtün. Yüzde 50 güç te 1 1/2 dakika nükleer bomba. Balığ ı ortaya ç ıkarın, ters ç evirin ve plastik sargı ile kurtarın. Yüzde 50 güç le 30 saniye daha fazla nükleer silah yapın. Bir dakika bekletin (veya baş ka bir porsiyon yapıyorsanız, bir veya iki dakika daha), plastik sargıyı ç ıkarın ve piş ip piş mediğ ini kontrol edin. Gerekirse, kurtarın ve 30 saniye daha verin ve ardından servis yapın.

Verim: 1 porsiyon, sadece az miktarda karbonhidrat, lif yok ve 25 gram protein.

Tapenade Kremalı Soslu Levrek

İ ş te bir restoranda sizi ç ok etkileyecek ama evde kendiniz yapmak iç in ç ok az zahmetli olan tariflerden biri daha.

12 ons (340 gr) levrek filetosu 3
yemek kaş ığ ı (45 ml) zeytinyağ ı 1/4
orta boy soğ an 1/2 ç ay kaş ığ ı
kıyılmış sarımsak veya 1 diş ezilmiş sarımsak 2 yemek
kaş ığ ı (16 gr) tapenad 1 yemek kaş ığ ı (15 ml) balzamik sirke

Machine Translated by Google

1 çay kaşığı limon suyu
3 yemek kaşığı (45 ml) krema
Tuz ve biber

Bas tek parça ise, iki eşit parçaya bölün. 1 yemek kaşığı (15 ml) zeytinyağı ile fırçalayın ve ısıdan 3 veya 4 inç (7,5 ila 10 cm) yüksekte ayarlanmış bir ızgaranın altına koyun. Balığın kaynaması gereken süre, kalınlığına bağlı olacaktır. Yaklaşık 1 1/2-inç (3,8 cm) kalınlığında filetolar kullanıyorum ve her bir tarafı yaklaşık 5 ila 6 dakika sürüyor.

Balıklar haşlanırken, çeyrek soğanı boyuna ikiye bölün ve ardından mümkün olduğunca ince dilimleyin. Kalan zeytinyağını orta boy bir tavaya orta ateşte koyun ve soğan ve sarımsağı ekleyin. Birlikte 3 ila 4 dakika soteleyin. Tapenade ekleyin, karıştırın ve birkaç dakika daha soteleyin.
(Buralarda bir yerde balığı çevirmeniz gerekeceğini unutmayın!) Şimdi sirke ve limon suyunu tavanızdaki karışıma karıştırın ve 1-2 dakika pişmeye bırakın. Kremayı karıştırın ve her şeyin bir dakika daha pişmesine izin verin.

Balık pişince iki servis tabağına alın. Sosu tuzlayıp biberleyin, balığın üzerine dökün ve servis yapın.

Verim: Her biri 4 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 32 gram protein içeren 2 porsiyon.

Jalapeño Kireç Tarakları

Bunu küçük bir akşam yemeğinde ilk yemek olarak servis ettim ve herkes bir restoranda bile daha iyi bir deniz tarağı yemeği yemedikleri konusunda hemfikirdi. Birkaç mükemmel bileşenin, parçaların toplamından daha büyük bir şey yapmak için nasıl bir araya gelebileceğinin mükemmel bir örneği. Bu arada dilerseniz defne tarakları yerine deniz tarakları da kullanabilirsiniz, ancak daha büyük oldukları için pişmeleri daha uzun sürer.

4 yemek kaşığı (55 g) tereyağı
1 1/2 pound (680 g) defne tarakları 2
orta boy taze jalapeños 3 yemek kaşığı
(45 mi) limon suyu 3 yemek kaşığı (3
g) doğranmış kişniş
guar veya ksantan

Machine Translated by Google

Tereyağ ını orta ateş te büyük, ağ ır bir tavada eritin. Havuç ları ekleyin ve sık sık karış tırarak birkaç dakika soteleyin. Bu arada jalapeños'u uzunlamasına bölün ve sapları, tohumları ve kaburgaları çıkarın. Tekrar uzunlamasına dörde bölün ve çapraz olarak mümkün olduğ unca ince dilimleyin. Tavaya ekleyin ve jalapenoları taraklar piş ene kadar taraklarla soteleyin - her yerde oldukça opak görünmelidirler. (Ve ellerinizi yıkayın! Acı biberleri elledikten sonra mutlaka ellerinizi yıkamalısınız, yoksa bir daha gözünüze, dudaklarınıza veya burnunuza dokunduğ unuzda piş man olursunuz.) Limon suyunu karış tırın ve doğ rarken bir dakika daha piş irin. kiş niş . Tava sularını guar veya ksantanla hafifçe koyulaş tırın ve tarakları servis tabaklarına bölerek üzerlerine tava sularını kaş ıklayın. Üzerine maydanozu serpip servis yapın.

Verim: 4 ana yemek porsiyonu veya 6 ilk yemek porsiyonu. 4 porsiyon varsayarsak, her birinde 6 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 29 gram protein olacaktır.

Biberli Pastırma Tarakları

Pastırma sarılı tarak çok yıllık bir favoridir, ancak tüm bu sarma iş i zaman sınırımızı aş ıyor. İ ş te kolay çözüm: İ kisini birlikte soteleyin!
Biber tozu biraz ekstra vuruş ekler. İ sterseniz deniz taraklarını da kullanabilirsiniz, ancak defne tarakları daha küçük olduğ undan daha hızlı piş irilir.

8 dilim domuz
pastırması 1 pound (455 g) defne
tarakları 2 çay kaş ığ ı pul biber

Bu çok basit! Büyük, ağ ır tavanızı orta ateş e koyun ve pastırmayı yaklaş ık 1/4 inç (6 mm) geniş liğ inde parçalara ayırın. Bırakın kızartın.

Biber tozunu tarakların üzerine serpin; Her iki tarafa da serptim ve eş it ş ekilde baharatlandığ ından emin olmak için karış tırdım.

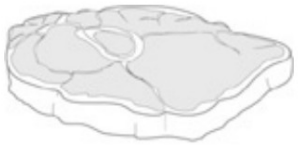
Pastırma bitlerinin yaklaş ık yarısına geldiğ inde, tarakları tavaya ekleyin ve tek bir tabaka halinde yayın. Yaklaş ık 5 dakika piş irin, piş ene ve pastırma parçaları gevrek olana kadar birkaç kez çevirin. Pastırma parçaları ile servis yapın ve üzerine yağ ı dökün!

Verim: 3 ila 4 porsiyon, 4'ü varsayarsak, her birinde 177 kalori, 7 gram yağ olacaktır,

Machine Translated by Google

2 3 , 3 gramkarbonhidrat , iz diyet lifi , ve 3 gram
gramproteinkullanılabilircar b.

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

altıncı bölüm
15 Dakikalık Biftek ve Pirzola

Biftekler, pirzolalar ve diğer basit protein dilimleri, klasik hızlı düşük karbonhidratlı yiyeceklerdir ve bununla yüzleşelim, çok güzel sadece kaynatılırlar. Ama bazen biraz değişiklik istersiniz. Burada, bu tanıdık yiyeceklere ilgi katmanın bazı hızlı ve kolay yollarını bulacaksınız.

Yaban turpu tereyağlı biftek

Horseradish, sığır eti için klasik bir eşliktir.

1 biftek, 12 ila 16 ons (340 ila 455 g), iyi mermer - sığır filetosu, kaburga eti, şerit biftek veya benzeri 2 yemek kaşığı (28 g) tereyağı
1 ila 2 çay kaşığı hazırlanmış yaban turpu
Tuz ve biber

Broyler Yüksekteyken, bifteği alabildiğiniz kadar aleve yakın bir yerde kızartın. 1 inç kalınlığında (2,5 cm) bir biftek için, her tarafta yaklaşık 6 ila 6 1/2 dakika severim, ancak denemeli ve beğeninize göre pişirmelisiniz.

Biftek haşlanırken tereyağı ve yaban turpu S-bıçağı yerindeyken mutfak robotunuza veya blenderinize koyun ve karıştırmaya yetecek kadar çalıştırın. Biftek pişirildiğinde, tuzlayın ve karabiberleyin, porsiyonlara bölün ve her porsiyonun üzerine bir parça yaban turpu tereyağı sürün.

Verim: 2 veya 3 porsiyon. Her 6-ons (170 g) porsiyonda 1 gramdan fazla karbonhidrat, lif yok ve 24 gram protein bulunmayacaktır.

Not: Hazır yaban turpu alırken dikkatli olun! Birçok marka şeker ekliyor. Sadece rendelenmiş yaban turpu kökü ve sirke içeren birini arayın. (Woeber'ı severim.)

Machine Translated by Google

Portakallı Biftek

Bu, basit bir ızgara bifteğ e hoş bir tat verir.

3 yemek kaş ığ ı (45 ml) portakal suyu 1
yemek kaş ığ ı (15 ml) kuru ş eri 1 ç ay
kaş ığ ı soya sosu 1 ç ay kaş ığ ı Splenda 1/2
ç ay kaş ığ ı kıyılmış sarımsak veya 1/2 diş
sarımsak, ezilmiş 12 ila 16 ons (340 ila 455 g) biftek, 1 /2 inç (1,3 cm)
kalınlıkta - kaburga eti, sığ ır filetosu, ş erit biftek veya kızartmaya uygun yumuş ak ve uygun
herhangi bir ş ey Tuz veya Vege Salç a ve biber

Portakal suyu, ş eri, soya sosu, Splenda ve sarımsağ ı birleş tirin. Bifteğ i bir tabağ a koyun, üzerine portakal suyu karış ımını dökün ve tüm yüzeyi kaplamak iç in birkaç kez ç evirin. Biftek 2 ila 3 dakika bekletin.

Ş imdi bifteğ i istediğ iniz kadar yüksek bir aleve yakın bir yerde kızartın - her bir taraf iç in 4 1/2 ila 5 dakika benim iç in doğ ru. Ters ç evirdiğ inizde portakallı karış ımla iki tarafını da yağ layın! Tuz, karabiber ve servis yapın.

Verim: Porsiyon sayısı bifteğ inizin boyutuna bağ lı olacaktır. 12 ons (355 gr) biftek verildiğ inde, her biri 3 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 25 gram protein iç eren 2 porsiyon diyebilirim.

Costa Brava Biftek

Bu geleneksel, hamsi bazlı İ spanyol sosunun özellikle balıklı olmadığ ına ş aş ırdım - sadece zengin, yumuş ak ve karmaş ık.

12 ila 16 ons (340 ila 455 g) biftek, 1/2 ila 3/4 inç kalınlığ ında (1,3 ila 1,9 cm) - kaburga eti, sığ ır filetosu, ş erit veya 1/3 fincan kızartmaya uygun yumuş ak ve uygun herhangi bir ş ey (34 g) kabuklu ceviz 3 hamsi filetosu 1/2 ç ay kaş ığ ı kırmızı ş arap sirkesi veya ş eri sirkesi 1/3 su bardağ ı (80 ml) zeytinyağ ı

Yüksek aleve mümkün olduğ unca yakın bir ş ekilde bifteğ i kavurmaya baş layın. Zamanlayıcınızı, ne zaman ç evireceğ inizi hatırlatması iç in ayarlayın - 1/2 inç kalınlığ ında (1,3 cm) bir biftek iç in, her bir tarafı 5 dakika benim zevkime göre doğ ru.

Machine Translated by Google

Biftek haş lanırken ceviz, hamsi ve sirkeyi S-bıçağ ı yerinde olacak ş ekilde mutfak robotunuza koyun. Her ş eyi bir araya getirmek iç in darbe - makineniz benimkinden daha küç ük değ ilse, karış ım ç ok hızlı bir ş ekilde iş lemci haznesinin duvarlarına ç arpacaktır!

Karış ımı bıç ağ ın yoluna geri almak iç in iş lemcinin kenarlarını kazıyın. Üst kısmı tekrar takın, iş lemciyi ç alış tırın ve zeytinyağ ının yaklaş ık yarısını yavaş ç a dökün. Gerekirse, bu noktada iş lemcinin kenarlarını tekrar kazıyın ve ardından tekrar aç ın ve kalan yağ ı ekleyin.

Bifteğ in her iki tarafı da piş ince bu sosu bifteğ in üzerine yayın. Broyleri Alç ak konuma getirin, bifteğ i bir dakikalığ ına tekrar altına koyun ve ardından servis.

Verim: Porsiyon sayısı bifteğ inizin boyutuna bağ lı olacaktır.
12 ons (340 g) bifteğ i varsayarsak, toplam 2 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 31 gram protein iç in her biri 3 gram karbonhidrat ve 1 gram lif iç eren 2 porsiyon derim.

Orijinal olmayan Bulgogi Biftek

Gerç ek Bulgogi, ç ok ince dilimlenmiş sığ ır etlerinden yapılan popüler bir Kore yemeğ idir. 15 dakikamızda sığ ır etimizi dikkatlice dilimlemek iç in zamanımız yok, bu yüzden eski güzel bifteğ i kullanıyoruz ve oğ lum, sonuç lar muhteş em!

1/4 orta boy soğ an
2 ç ay kaş ığ ı kıyılmış sarımsak veya 4 diş soyulmuş sarımsak 1/4 fincan (60 ml) soya sosu 2 yemek kaş ığ ı (3 gr) Splenda 1 ç ay kaş ığ ı biber Birkaç ç izgi Tabasco 2 yemek kaş ığ ı (28 ml) kızarmış susam yağ ı 1 1 /2 pound (680 g) yumuş ak, iyi mermerlenmiş biftek, 1/2-inç (1,3 cm) kalınlığ ında — dana filetosu, kaburga eti, ş erit veya ne isterseniz Soğ an, sarımsak, soya sosu, Splenda, biber, Tabasco koyun ve susam yağ ı S-bıç ağ ı yerindeyken bir mutfak robotunda ve soğ an toz haline gelene kadar ç alış tırın.

Biftekleri bir tabağ a koyun ve baharat karış ımını üzerlerine dökün, her iki tarafı kaplanacak ş ekilde ç evirin. Biftekleri bir dakika bekletin ve ardından bir etlik ızgaraya koyun. Biftekleri yüksek aleve yakın bir yerde kızartın.

Machine Translated by Google

beğ eninize göre yapılıncaya kadar mümkün - her iki tarafta 4 1/2 ila 5 dakika benim iç in doğ ru. Biftekleri ç evirirken, önce piş miş tarafının üzerine, sonra da kavrulmak üzere olan tarafının üzerine, tabaktan baharat karış ımından bir miktar kaş ık koyun.

Verim: 4 porsiyon. Hesaplamalar porsiyon baş ına 4 gram ve bir miktar lif gösteriyor, ancak bu yalnızca tüm baharat karış ımını yerseniz doğ ru olur, ki yemeyeceksiniz. 2 gram karbonhidrat ve 26 gram proteine daha yakın bir rakam.

biftek

Bu aslında klasik bir tarifin basitleş tirilmiş bir versiyonudur—orijinal versiyon bizim 15 dakikalık zaman dilimimize uymuyordu. Gerç ekten ç ok iyi ama!

12 ons (340 g) biftek, 1/2-inç (1.3 cm) kalınlığ ında* 2 yemek kaş ığ ı (28 g) tereyağ ı 3 yeş il soğ an, ince kıyılmış 1 yemek kaş ığ ı (4 g) kıyılmış taze maydanoz 1 1/2 ç ay kaş ığ ı kıyılmış sarımsak 1 yemek kaş ığ ı (15 mi) brendi 2 yemek kaş ığ ı (28 mi) kuru ş eri 1 1/2 ç ay kaş ığ ı Worcestershire sosu

* Kaburga eti, sığ ır filetosu, ş erit veya ne isterseniz kullanın.

Orta-yüksek ısıda ağ ır bir tavada, bifteğ i tereyağ ında soteleyin - her iki tarafta 5 ila 6 dakika ş ekil verin. Bu sırada taze soğ anları ve maydanozu kıyın.

Biftek istediğ iniz gibi piş ince bir tabağ a alın ve sıcak tutun.
Brülörü orta seviyeye indirin. Yeş il soğ an, maydanoz ve sarımsağ ı ekleyin ve bir dakika kadar tereyağ ında soteleyin. Brendi, ş eri ve Worcestershire sosunu ekleyin, ısıyı tekrar yükseltin ve tencerenin dibindeki güzel kahverengi parç aları kazımak iç in karış tırırken sert bir ş ekilde kaynatın. Azaltmak iç in bir dakika kadar kaynatın, bifteğ in üzerine dökün ve servis yapın.

Verim: Toplamda sadece 1 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 25 gram protein iç in her biri 3 gram karbonhidrat ve 2 gram lif iç eren 2 porsiyon.

Machine Translated by Google

çok~biberli biftek

Bu çok iyi! Yanında kimyon mantarı hazırlayın (bkz. sayfa 265) ve ahır veya salata sosuyla birlikte biraz poşetli salata fırlatın ve büyük yaşarsınız - büyümeden!

12 ons (340 g) biftek, 1/2-inç (1,3 cm) kalınlıkta* Çok Biberli
Biftek Baharatı (bkz. sayfa 302) * Bence kaburga eti için en iyisi
bu, ama önemli değil; beğendiğini kullan.

Bifteğin her iki tarafını da Bol Biberli Biftek Baharatı ile bolca serpin - her bir tarafta yaklaşık 1 çay kaşığı - ve beğeninize göre (her iki tarafta 5 dakika benim için doğru olana kadar) alevin yakınında kızartın.

Verim: Toplam 2 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 25 gram protein için her biri 3 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 2 porsiyon.

Tavada Izgara Biftek

Bu bir tariften ziyade bir yöntemdir, ancak biftek pişirmenin en sevdiğimiz yolu haline geldi. Kızartmaktan daha hızlıdır ve dışarıda daha çıtır olmasını sağlar.
Bu arada ölçüleri çok dert etmeyin; Onları dahil ettim çünkü bir beslenme bozukluğu için gerekliydiler. Biftekte karbonhidrat olmadığını biliyorsun, o yüzden endişelenme.

1 1/2 pound (680 g) biftek, 1 inç (2,5 cm) kalınlığında - Kaburga eti severiz, ancak T kemiği, sığır filetosu veya şerit hepsi yapacaktır. 1 yemek kaşığı pastırma yağı (15 gr) veya zeytinyağı (15 ml)

Büyük, ağır tavanızı (dökme demir en iyisidir) en yüksek ısıya koyun ve iyice ısınmasına izin verin. Bu arada, isterseniz bifteğinizi baharatlayabilirsiniz. Şu anda popüler olan Montreal Biftek Çeşnisini seviyoruz veya 306. sayfada Southwestern Steak Rub'i veya 307. sayfada Cocoa-Chili Rub'i kullanabilirsiniz - ne isterseniz. Veya bunun yerine, 297. sayfadaki Bacon Tereyağı veya tereyağı ve mavi peynir veya sote soğan ve mantar ile tamamlayabilir veya klasik sadeliği tercih edebilir ve sadece tuzlayıp biberleyebilirsiniz.

Tava sıcak olduğunda, pastırma yağı veya yağını ekleyin ve etrafa sallayın ve ardından bifteğinizi atın. 5 ila 6 dakika için bir zamanlayıcı ayarlayın - zamanlamanız zevkinize ve brülörünüzün ne kadar ısındığına bağlı olacaktır, ancak benim sobamda, 5

Machine Translated by Google

1 inç (2,5 cm) kalınlığında bir biftek ile yan başına dakika orta derecede nadir çıkıyor. Zamanlayıcı kapandığında bifteği çevirin ve zamanlayıcıyı tekrar ayarlayın. Zaman dolduğunda, hemen yutun!

Verim: Her biri 403 kalori, 33 gram yağ, 24 gram protein, 0 gram karbonhidrat, 0 gram diyet lifi ve 0 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

Şarap Soslu Rib Eye Steak

Bu bir klasik.

1 yemek kaşığı (15 ml) zeytinyağı
1 1/2 pound (680 g) dana kaburga 2
arpacık 1/2 bardak (120 ml) kuru kırmızı
şarap 1/2 bardak (120 ml) sığır eti
suyu veya 1/2 bardak (120 ml) su ve 1/2 çay kaşığı sığır bulyon konsantresi 1 yemek kaşığı (15 ml) balzamik sirke 1 çay kaşığı esmer hardal veya Dijon 1 yemek kaşığı (4 gr) kuru kekik 3 yemek kaşığı (42 gr) tereyağı, tadına göre tuz ve karabiber

Bifteğinizi Tavada Izgara Biftek bölümünde anlatıldığı gibi pişirin .

Bu arada, şarap sosunuz için her şeyi bir araya getirin; arpacık soğanlarınızı doğrayın ve şarap, et suyu, sirke, hardal ve kekiği, dökme dudaklı bir ölçüm kabında birlikte ölçün. Onları çırpın.

Zamanlayıcı kapandığında bifteği çevirin ve zamanlayıcıyı tekrar ayarlayın.

Bifteğiniz bittiğinde, bir tabağa koyun. Şarap karışımını tavaya dökün ve güzel kahverengi parçaları kazıyarak karıştırın ve kaynamaya bırakın.
Sosunuzu en az yarı yarıya azalana kadar kaynatmaya devam edin. Tereyağı, tuz ve karabiberde eritin ve bifteğinizle birlikte servis yapın.

Verim: Her biri 428 kalori, 28 gram yağ, 35 gram protein, 2 gram karbonhidrat, eser miktarda diyet lifi ve 2 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

Sığır eti ve Mavi Rollups

Machine Translated by Google

Bu, sıcak bir gece için güzel ve serin bir akşam yemeği yapar. Ruloları parçalara ayırırsanız, onlar da iyi parti yemeği yaparlar. Uyarı: Benim malzemelerim tam olarak eşit çıkmadı ve sizinkiler de çıkmayabilir.

1 kavanoz közlenmiş kırmızı biber,
süzülmüş 1 demet su teresi 1/2 küçük
kırmızı soğan, kıyılmış 1/3 su bardağı
(75 g) mayonez 1 çay kaşığı hazırlanmış
yaban turpu 1 pound (455 g) dilimlenmiş
rosto biftek, çok ince değil 6 ons (90 g)) ufalanmış mavi
peynir

Közlenmiş kırmızı biberinizi süzün ve şeritler halinde kesin. Su terenizi ve kırmızı soğanı birlikte doğrayın; Dilerseniz mutfak robotunuzda da yapabilirsiniz ama ben zahmet etmedim. Yaparsanız, soğanı koyun ve su teresini eklemeden önce birkaç kez vurun, yoksa su teresi soğan iyileşinceye kadar posa olur.

Mayonez ve yaban turpu ile karıştırın.

Tamam, montaj hattı zamanı: Kesme tahtanızın üzerine bir dilim biftek koyun.
Yaban turpu mayoneziyle kenardan kenara yayın, biraz mavi peynir serpin ve ardından soğan ve su teresi serpin. Dar bir kenarına bir şerit közlenmiş kırmızı biber yerleştirin ve her şeyi etrafına sarın. Malzemeler bitene kadar işlemi tekrarlayın! Yaklaşık bir düzine rulo aldım. Rozbifinizin ne kadar kalın dilimlendiğini bilmediğim için malzemelerinizin tam olarak çıkacağını garanti etmiyorum, bu da kaç rulo alacağınızı belirleyecektir.

Verim: Her biri 164 kalori, 11 gram yağ, 14 gram protein, 3 gram karbonhidrat, eser miktarda diyet lifi ve 3 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 12 rulo aldım.

Kuzu Biftek Hakkında

Herkes kuzu pirzolasını duymuştur ama kuzu bifteği bulmak daha zordur. Ancak, bence daha iyiler ve onları çoğu kuzu pirzolasından daha ucuza da alabilirim.
İşte nasıl: Bakkalımda bütün kuzu budu satışa çıkana kadar bekliyorum - yılda en az birkaç kez kilosu 3,99 dolara kadar düşüyor. Yaptıklarında, bir ya da iki tane alırım ve bakkaldaki etçinin her iki ucundan da ufacık bir kızartma kesmesini sağlarım (bunlar küçük haneler için bütün bir kuzu budundan çok daha mantıklıdır) ve ortasını bifteğe dilimler 1 /2 inç (1,3 cm) kalınlıkta. Ben hiç

Machine Translated by Google

bu hizmet için ücretlendirilir. Onları eve götürdüğümde, her şeyi poşetleyip dondurucuya koyuyorum - kendimi kuzu eti yemeye adadığım için çok uzun sürmüyorlar!

Ancak, tercih ederseniz, bu kuzu tariflerinden herhangi birini 1/2-inç ile yapabilirsiniz. yerine kalın (1,3 cm) kuzu pirzolası.

Soya ve Susamlı Sırlı Kuzu Biftek

2 kuzu biftek, her biri 6 ila 8 ons (170 ila 225 g), 1/2-inç (1,3 cm) kalınlığında 2 yemek kaşığı (28 ml) zeytinyağı 1 çay kaşığı kıyılmış sarımsak veya 2 diş sarımsak, ezilmiş 2 yeşil soğan, kıyılmış 2 yemek kaşığı (28 ml) soya sosu 1 çay kaşığı Splenda 6 damla veya 1/4 çay kaşığı pekmez* 2 çay kaşığı susam yağı

* Pekmezimi çok küçük miktarları ölçmeyi kolaylaştırmak için sıkma kabında tutuyorum.

Ağır bir tavada kuzu biftekleri yağda yüksek ateşte sotelemeye başlayın. Her tarafı 5 ila 6 dakika pişirin.

Kuzu kızarırken, sarımsak, yeşil soğan, soya sosu, Splenda, melas ve susam yağını hazırlayın ve birleştirin.

Kuzuyu tavadan çıkarın, soya sosu karışımını ekleyin ve biraz karıştırın. Kuzu eti tavaya koyun, sosla kaplamak için bir kez çevirin ve her bir tarafı 1 ila 2 dakika daha pişirin. Tavadaki sıvıyı kuzu bifteklerin üzerine sıyırarak servis yapın.

Verim: 2 porsiyon. Her bifteğin 170 gram olduğunu varsayarsak, her biri 4 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içerecek ve toplamda 3 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 23 gram protein olacaktır.

Körili Kuzu Biftek

2 yemek kaşığı (28 gr)
tereyağı 2 çay kaşığı köri tozu

Machine Translated by Google

1 çay kaşığı kıyılmış sarımsak veya 2 diş sarımsak, ezilmiş
2 kuzu bifteği, 6 ila 8 ons (170 ila 225 g), her biri 1/2 inç (1,3 cm) kalınlığında

Tereyağını büyük, ağır tavada orta ateşte eritin. Köri tozu ve sarımsağı ekleyin, karıştırın ve kuzu bifteğini ekleyin. Eğik bir kapakla örtün ve 7 dakika pişirin. Çevirin, eğik bir kapakla geri alın ve 7 dakika daha pişirin. Kuzuları servis tabaklarına alın, köri yağını bifteklerin üzerine sürün ve servis yapın.

Verim: 2 porsiyon. Her bifteğin 6 ons olduğunu varsayarsak, toplam 1 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 23 gram protein için her birinde 2 gram karbonhidrat ve 1 gram lif olacaktır.

Mangalda Kuzu Biftek

2 kuzu biftek, her biri 6 ila 8 ons (170 ila 225 g), 1/2 inç (1,3 cm) kalınlıkta 1 yemek kaşığı (15 g) artı 1 çay kaşığı (5 g) şekersiz ketçap 1 yemek kaşığı (15 mi) artı 1 çay kaşığı (5 ml) elma sirkesi 1 yemek kaşığı (15 ml) artı 1 çay kaşığı (5 ml) Worcestershire sosu 1 çay kaşığı baharatlı kahverengi hardal

Kuzu bifteklerini aleve yakın bir yerde 6 ila 7 dakika pişirin. Biftekler pişirilirken ketçap, sirke, Worcestershire sosu ve hardalı birleştirin.

Biftekleri çevirin ve ikinci tarafı 3 ila 4 dakika kızartın. Sosu bifteklerin üzerine dökün ve 2 ila 3 dakika daha kızartın. Servis.

Verim: 2 porsiyon. Her bifteğin 170 gr olduğunu varsayarsak, her birinde 4 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 23 gram protein olacaktır.

Domuz Loin Hakkında

Bütün domuz filetosu, genellikle cazip fiyatlarla satışa sunulan bir başka büyük et kesimidir. Yine, bütün bir domuz filetosu alırsanız, et tezgahının arkasındaki iyi insanlar, onu istediğiniz gibi kesmekten memnuniyet duyacaktır. Bununla birlikte, domuz etinin dondurucuda zayıf bir şekilde yaşlandığını unutmayın - iki ila üç ay içinde tüketin, yoksa tadı kötü olur.

Machine Translated by Google

Ananaslı Sırlı Domuz Loin

İ sterseniz bu tarifi ikiye katlayabilirsiniz, ancak tavanız benimki kadarsa, iki partide piş irmeniz gerekecek - ki bu elbette iki katı zaman alır.

3/4 pound (340 g) kemiksiz domuz filetosu, yaklaş ık 1/2-inç (1,3 cm) kalınlığ ında*
1 ila 2 yemek kaş ığ ı (15 ila 28 mi) zeytinyağ ı 2 yemek kaş ığ ı (30 g) konserve, ezilmiş ananas suyu 2 ç ay kaş ığ ı elma sirkesi 2 ç ay kaş ığ ı Splenda 1 ç ay kaş ığ ı baharatlı kahverengi veya Dijon hardalı 1/2 ç ay kaş ığ ı soya sosu 1 ç ay kaş ığ ı kıyılmış sarımsak veya 2 diş ezilmiş sarımsak

* Bunun yerine ince domuz pirzolası kullanmaktan ç ekinmeyin.

İ lk olarak, yaklaş ık 1/4 inç (6 mm) kalınlığ a gelene kadar domuz eti dövün. Yağ ı orta-yüksek ateş te ağ ır bir tavada ısıtın ve eğ ik bir kapakla kaplayarak domuz eti soteleyin. Taraf baş ına 4 ila 5 dakika verin.

Domuz eti kızarırken ananas, sirke, Splenda, hardal, soya sosu ve sarımsağ ı birleş tirin. Domuz eti her iki tarafta kızardığ ında, bu karış ımı tavaya ekleyin. Domuzu kaplamak iç in bir veya iki kez ç evirin. Eğ ilmiş kapağ ı tekrar tavaya koyun, 1 ila 2 dakika piş irin, ç evirin, geri alın ve 1 ila 2 dakika daha verin. Servis tabaklarına alın ve servis yapmadan önce tavada kalan sıvıyı domuz eti üzerine kazıyın.

Verim: Her biri 4 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 22 gram protein iç eren 2 porsiyon.

Biber Kireç Domuz Ş eritleri

Bunu kitapta baş ka nereye koyacağ ımı bilmiyordum, ama dış arıda bırakılamayacak kadar iyi ve ç ok yönlüydü! Bir Chili Lime Domuz Salatası veya bir Chili Lime Domuz Omleti iç in ş eritleri kullanın ya da biraz salsa ile düş ük karbonhidratlı tortillalara sarın ve Ekş i krema.

1 pound (455 g) kemiksiz domuz filetosu
1 ila 2 yemek kaş ığ ı (15 ila 28 ml) yağ
1 1/2 ç ay kaş ığ ı biber tozu

Machine Translated by Google

1 yemek kaşığı (15 ml) limon suyu

Domuz eti küçük şeritler halinde olabildiğince ince dilimleyin (domuz yarı donmuşsa bu daha kolaydır). Yağı büyük, ağır bir tavada orta-yüksek ateşte ısıtın ve domuz eti ekleyin. Neredeyse bitene kadar - yaklaşık 6 ila 7 dakika - domuz eti şeritlerini karıştırın, ardından biber tozu ve limon suyunu karıştırın. Karıştırmaya ve 3-4 dakika daha pişirmeye devam edin. Bu şeritler buzdolabında kapalı bir kapta birkaç gün iyi kalır.

Verim: Her biri 1 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 23 gram protein içeren 4 porsiyon.

vişne pirzolası

Alışılmadık bir vişne sosu ve bir parça kızarmış badem, bu domuz pirzolasını zenginleştirir. Bir veya iki damla gıda boyası eklemediğiniz sürece, bu sosun kiraz kırmızısı olmasını beklemeyin.

4 ince domuz pirzolası, toplam yaklaşık 18 ons (510 gr) Tuz ve karabiber 1 yemek kaşığı (15 ml) zeytinyağı 1/2 su bardağı (123 gr) suda konserve vişne (kiraz turta) 1 yemek kaşığı (15 ml) şarap sirkesi 1 /4 çay kaşığı kuru hardal 1/8 çay kaşığı öğütülmüş karanfil 1 1/2 yemek kaşığı (2.3 gr) Splenda 1/8 çay kaşığı guar veya ksantan 1/3 fincan (37 gr) şerit badem 1/2 yemek kaşığı tereyağı

Pirzolaların her iki tarafını hafifçe tuzlayıp biberleyin ve orta-yüksek ateşte ağır bir tavada yağda kızartmaya başlayın. Onlara yan başına yaklaşık 5 dakika verin. Bu olurken kirazları, sirkeyi, hardalı, karanfilleri, Splenda'yı ve guar veya ksantanı bir karıştırıcıya koyun ve hepsini birlikte püre haline getirin.
(Kirazları bütün tutmak isterseniz hepsini güzelce karıştırabilirsiniz. Ben püresini severim.) Şimdi pirzolaları çevirme zamanı! Pirzolaların ikinci yüzü kızarırken orta ateşte küçük bir tavada tereyağında bademleri kavurmaya başlayın. Yanmamaları için sık sık karıştırın; sadece altın bir dokunuş istiyorsun. Bademler kavrulduğunda,

Machine Translated by Google

ısıyı kapatın ve elektrikli sobanız varsa, tavayı ocaktan çıkarın.

Pirzolaların ikinci yüzü tekrar yaklaşık 5 dakika kızardığında, üzerlerine vişne sosunu dökün, ocağı orta-düşük seviyeye getirin ve tavayı eğik bir kapakla kapatın. Her şeyi 5 dakika kaynatın ve servis yapın. Sosu tavadan pirzolaların üzerine kazıyın ve her birinin üzerine kızarmış badem serpin.

Verim: Toplam 5 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 22 gram protein için her biri 6 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 4 porsiyon.

Gingersnap Pork

Tamam, içinde zencefilli şeker yok ama tatlı, baharatlı ve güzel!

4 ince domuz pirzolası, yaklaşık 18 ons (510 gr) toplam 1 yemek kaşığı (15 ml) zeytinyağı 1/2 su bardağı (120 ml) elma sirkesi 1/2 çay kaşığı biber 1/4 çay kaşığı öğütülmüş karanfil 1 yemek kaşığı (16 gr) domates salçası 3 yemek kaşığı (4,5 gr) Splenda 2 çay kaşığı rendelenmiş zencefil 2 çay kaşığı limon suyu 1/2 çay kaşığı tuz veya Vege-Sal 1/4 su bardağı (25 gr) ince doğranmış kereviz, yapraklar dahil

Orta-yüksek ateşte ağır bir tavada, pirzolaları yağda kızartmaya başlayın. Bu sırada sirke, biber, karanfil, salça, Splenda, zencefil kökü, limon suyu ve Vege-Sal'i bir karıştırıcıya koyun ve karıştırmak için bir veya iki saniye çalıştırın.

Pirzolaların her iki tarafı da yaklaşık 5 dakika kızardığında, sosu üzerlerine dökün, kerevizi her şeyin üzerine serpin, ocağı alçaltın ve eğik bir kapakla kapatın. 5 dakika kaynattıktan sonra servis yapın.
Fazla sosu tavadan ve pirzolaların üzerine sıyırmayı unutmayın!

Verim: Her biri 5 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 20 gram protein içeren 4 porsiyon.

Machine Translated by Google

Rezene ve Cin ile Domuz Pirzolası

Rezene biraz kereviz gibi görünüyor, ancak tüylü yapraklar ve tabanda şişmiş bir ampul var. Bazı pazarlar onu "anason" olarak etiketler. Bu tarif için soğanı kullanıyoruz ama dilerseniz yapraklarını salata veya garnitür olarak kullanabilirsiniz.

12 ons (340 g) domuz pirzolası, en fazla 1/2 inç (1,3 cm) kalınlıkta tuz ve karabiber 2 yemek kaşığı (28 ml) zeytinyağı 1/2 rezene soğanı 1 yemek kaşığı (15 ml) pirinç sirkesi 1 yemek kaşığı (15 ml)) limon suyu 3 damla portakal özü 1 çay kaşığı Splenda veya bir çay kaşığı şekere eşit olacak şekilde sıvı Splenda 1 yemek kaşığı (15 ml) cin

Büyük, ağır tavanızı yüksek ateşe koyun. Isınırken pirzolalarınızın iki tarafını da tuz ve karabiber serpin.

Tava sıcak olduğunda, yağı ekleyin ve tava tabanını kaplamak için etrafa gezdirin. Pirzolaları ekleyin; ısıyı yüksek tutun. Her iki tarafta da biraz kahverengileşmelerini istiyorsunuz.

Bu arada rezenenizi mümkün olduğunca ince uzunlamasına dilimleyin. Pirzolalarını çevir! Şimdi küçük bir tabakta sirke, limon suyu, portakal özü, Splenda ve cinleri karıştırın.

Pirzolalarınızın her iki tarafı da biraz kızardığında, onları tavadan çıkarın, rezeneyi tabana eşit bir tabaka halinde ekleyin ve pirzolaları üstüne koyun. Beş dakika kadar eğik bir kapakla örtün.

Sirke-limon suyu-çırçır karışımını ilave edin ve kalan süreyi eğik kapakla toplayın. Pirzolaları rezene ve tava sıvısı ile üstüne servis yapın.

Verim: Her biri 423 kalori, 30 gram yağ, 27 gram protein, 6 gram karbonhidrat, 2 gram diyet lifi ve 4 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 2 porsiyon.

Domuz Biftek Hakkında

Omuz biftekleri benim en sevdiğim domuz eti kesimidir - bence domuz filetosundan veya pirzolalardan daha sulu ve daha lezzetli, çünkü muhtemelen daha fazla yağları var!

Machine Translated by Google

Domuz eti bifteğinin düşük karbonhidratlı aceleci için pek çok avantajı vardır - çabuk pişerler, genellikle oldukça ucuzdurlar ve çeşitli kolay baharatlar kullanırlar, böylece onları istediğiniz gibi değiştirebilirsiniz. İşte en sık domuz bifteği pişirmemin iki yolu ve biraz daha karmaşık bir bonus tarifi.

Sote Domuz Biftek

Domuz biftekleri boyut olarak önemli ölçüde değişir. Tek porsiyon domuz bifteğiniz mi yoksa iki porsiyonluk domuz bifteğiniz mi, iş tahınızın boyutundan bahsetmeden bifteğinizin boyutuna bağlı olacaktır. Tavanıza sığacaksa, bir seferde iki biftek yapmaktan çekinmeyin.

Zeytinyağı

Domuz bonfile, en fazla 1,3 cm kalınlığında Seçtiğiniz serpme baharatı—Cajun, Creole, Soul, Barbecue ve Jerk baharatlarının tümü bu şekilde kullanıldığında harikadır.

Orta-yüksek ısıda ağır bir tava ısıtın. Zeytinyağını ekleyin, sallayın ve domuz bifteğini atın. Üstüne serpilmiş baharat serpin. Biftek yaklaşık 7 dakika veya iyice kızarana ve alt kısmı biraz huysuzlaşana kadar pişirin. Ters çevirin, baharatları pişmiş tarafa serpin ve 7 dakika daha veya ikinci tarafı iyice kızarana ve pişene kadar pişirin. Servis.

Verim: Bunun kaç porsiyon yapacağı - belirtildiği gibi - bifteğinizin ne kadar büyük olduğuna bağlı olacaktır. Orta boy bir domuz bifteğini tek başıma yiyebilirim ve sık sık yaparım! Serpme baharatın porsiyon başına 1 gramdan fazla karbonhidrat eklemesi olası değildir, ancak etiketlerinizi okuyun ve çok az şekerli veya şekersiz markaları seçin veya kendinizinkini yapın.

Not: Baharat serpmek yerine, sonuna doğru biraz kıyılmış sarımsak ekleyebilir ve her iki tarafı da tatlandırmak için bifteği bir veya iki kez çevirebilirsiniz. Yine de sarımsağı hemen eklemeyin; yanabilir ve sana acıyabilir.

Izgara Domuz Biftek

Machine Translated by Google

Domuz bifteklerinizi elektrikli masa üstü ızgaranızda piş irmek, piş irme süresini 7 ila 8 dakikaya indirir. Takas, bifteğ inizin bir tavada yaptığ ınızdan daha az esmer ve huysuz olacağ ıdır.

Domuz bonfile, en fazla 1/2 inç (1,3 cm) kalınlığ ında Serpme baharatı—Cajun, Creole, Soul, Barbecue ve Jerk baharatların hepsi bu ş ekilde kullanılır.

Elektrikli masa üstü ızgaranızı önceden ısıtın.

Isıtırken bifteğ i bir tabağ a koyun ve istediğ iniz baharatla her iki tarafına bolca serpin. Izgara sıcak olduğ unda, domuz bifteğ ini atın ve 7 ila 8 dakika ya da piş ene kadar bekleyin. Servis.

Verim: Yine, bunun kaç porsiyon olacağ ı bifteğ inizin boyutuna bağ lıdır, ancak tamamını yeseniz bile karbonhidrat sayımının 1 gramdan fazla olması olası değ ildir.

Hardal-Akç aağ aç Sırlı Domuz Biftek

Nadiren biraz Cajun baharatı veya barbekü ovma ile domuz bifteklerinden bıktım, ama bu ç ok az daha fazla sorun ve cidden lezzetli.

2 pound (900 g) domuz omzu, biftek, en fazla 1/2 inç (1,3 cm) kalınlıkta tuz ve karabiber 1 yemek kaş ığ ı (15 ml) zeytinyağ ı 1/4 fincan (60 ml) tavuk suyu veya 1/4 fincan (60 ml) su ve 1/4 ç ay kaş ığ ı tavuk bulyon granülü 1 yemek kaş ığ ı (20 gr) ş ekersiz gözleme ş urubu 1 yemek kaş ığ ı (11 gr) baharatlı esmer veya Dijon hardalı

Büyük, ağ ır tavanıza bir miktar yapış maz piş irme spreyi verin ve domuz bifteğ ini tuzlayıp biberlediğ inizde yüksek ateş te ısıtmaya baş layın. Bir dakika iç inde zeytinyağ ını ekleyin, tavayı kaplamak iç in ç evirin ve bifteklerinizi atın. Onları eğ imli bir kapakla örtün.

Diğ er her ş eyi karış tırın ve sobanın yanına yerleş tirin.

Yaklaş ık beş dakika sonra, domuz bifteğ inizi ters ç evirin ve diğ er tarafta, yine kapalı bir kapakla piş mesine izin verin.

Machine Translated by Google

Yaklaş ık 3 dakika kala biftekleri bir tabağ a aktarın. Hardal akç aağ aç karış ımını tavaya dökün ve karış tırın, lezzetli kahverengi parç aları kazıyın. Yarısına kadar piş ene kadar sert kaynamaya bırakın. Biftekleri geri koyun ve kaplamak iç in ç evirin ve soslar yaklaş ık yarım buç uk doku olana kadar her ş eyin bir dakika daha piş mesine izin verin. Biftekleri tabaklara koyun, sosu üzerine dökün ve servis yapın.

Verim: Her biri 437 kalori, 34 gram yağ , 30 gram protein, 1 gram karbonhidrat, eser miktarda diyet lifi ve 1 gram kullanılabilir karbonhidrat iç eren 4 porsiyon.

Maple-Chipotle Glaze Sırlı Domuz Biftek

2 pound (900 g) domuz bonfile veya domuz pirzolası, en fazla 1/2 inç (1,3 cm) kalınlığ ında 1 yemek kaş ığ ı domuz yağ ı (15 g) veya hindistancevizi yağ ı (15 ml)

1/3 fincan (107 g) ş ekersiz gözleme ş urubu 2 ila 3 chipotle chiles adobo'da konserve 1 1/2 ç ay kaş ığ ı adobo sosu 1 1/2 ç ay kaş ığ ı baharatlı kahverengi hardal 1 ç ay kaş ığ ı doğ ranmış sarımsak

Büyük, ağ ır tavanızı orta-yüksek ısıya koyun ve domuz bifteklerini pastırma yağ ında veya yağ da kızarmaya baş layın.

Diğ er her ş eyi karış tırıcınıza veya mutfak robotunuza atın ve talaş lar ve sarımsaklar toz haline gelene kadar ç alış tırın. Sıkıca kapatılmış bir kapta buzdolabında saklayın.

Bifteklerinizin her iki tarafı da kızardığ ında, sosu tavaya ekleyin ve her iki tarafı kaplayacak ş ekilde biftekleri ç evirin. Üzerini eğ ik bir kapakla kapatın ve biftekler bitene ve sır biraz piş ene kadar piş irin. Bifteklerin üzerine kazınmış tüm sır ile servis yapın.

Verim: Her biri 434 kalori, 32 gram yağ , 32 gram protein, 3 gram karbonhidrat, 1 gram diyet lifi ve 2 gram kullanılabilir karbonhidrat iç eren 4 porsiyon.

Domuz Eti Domuz Eti!

8 ons (225 g) domuz omzu bifteğ i, 1/2-inç (1,3 cm) kalınlığ ında

Machine Translated by Google

1/3 su bardağı (80 g) öğütülmüş barbekü aromalı domuz eti
kabuğu 1 ila 2 yemek kaşığı (15 ila 28 ml) sıvı yağ

Domuz bifteğinin her iki tarafını ezilmiş domuz kabuklarıyla kaplayın. (Ezilmiş domuz kabuklarını bir tabağa yaymak ve domuz bifteğinin her iki tarafını üzerlerine bastırmak en kolayıdır.) Yağı ağır bir tavada orta-yüksek ateşte ısıtın ve bifteği her iki tarafı gevrekleşip pişene kadar soteleyin— taraf başına yaklaşık 7 dakika.

Verim: 1 veya 2 porsiyon. Burada hiç karbonhidrat veya lif yoktur ve bütün biftek yaklaşık 45 gram protein içerecektir.

Domuz pastırması

Akçaağaç Sırlı Pastırma

Biliyorum, biliyorum, bu gerçekten bir garnitür. Ama sebzeler, erişteler ve benzeri şeylere gerçekten ait değildi ve sonuçta domuz eti. Bir tatil kahvaltısı için harika, şenlikli bir muamele yapar.

6 dilim pastırma
1/4 su bardağı (80 g) şekersiz gözleme şurubu

Mikrodalga domuz pastırması rafına veya Pyrex pasta tabağına koymadan önce pastırmayı her iki taraftan gözleme şurubu ile fırçalayın. 8 dakika boyunca yüksekte ateş edin ve ardından kontrol edin— birkaç dakikaya daha ihtiyacı olabilir; Pastırmanın, üzerinde şurup varken nedense daha yavaş piştiğini keşfettim. Mikrodalga fırınınıza bağlı olarak, gevrekleşmesi 10 ila 11 dakika sürebilir.

Verim: Her dilimde 41 kalori, 3 gram yağ, 2 gram protein, 1 gram karbonhidrat, 0 gram diyet lifi ve 1 gram kullanılabilir karbonhidrat bulunur.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

yedinci bölüm
15 Dakikalık Ana Yemek Salataları

Ana yemek salataları, düşük karbonhidrat yemenin en iyi yollarından biridir. Hızlı, basit, lezzetli, bakmaları güzel, sonsuz çeşitlilik sunuyorlar ve tek bir öğünde aklınıza gelebilecek her şeyden daha fazla besin içeriyorlar. Umarım bu ana yemek salatalarını özellikle sıcak yaz günlerinde ve gecelerinde sık sık servis edersiniz.

İşte sizi eski hazır ton balıklı salatanızın ve her yerde hazır tavuk Sezar'ın ötesine götürecek bazı yeni fikirler.

Cevizli, Fesleğenli ve Peynirli Domates Başlangıçta bunu ilk yemek olarak düşünmüştüm, ama çok doyurucu ve porsiyon başına birkaç yumurta kadar protein içeriyor, o yüzden buraya koydum. Yine de ana yemeğiniz hafif olursa güzel bir başlangıç olur.

1/2 su bardağı (50 gr) yarım
ceviz 2 yemek kaşığı (28 ml)
zeytinyağı 1/3 su bardağı (80 ml)
zeytinyağı 1/3 su bardağı (80 mi)
kırmızı şarap sirkesi 1/4 su bardağı (6 gr) Splenda veya sıvı
sukraloz eşdeğeri 1 diş sarımsak, ezilmiş 1/4 çay kaşığı biber
1/2 çay kaşığı tuz 1 su bardağı (40 g) taze fesleğen yaprağı 2
taze soğan 1 su bardağı (115 g) 6 peynir İtalyan karışımı, ince
kıyılmış tür 2 büyük olgun domates

Düşük-orta ateşte ağır bir tavada, cevizli yarımları 2 yemek kaşığı (28 ml) zeytinyağında kızartmaya başlayın.

Bu arada 1/3 (80 ml) su bardağı zeytinyağı, sirke, Splenda, sarımsak, biber ve tuzu ölçün ve birlikte çırpın. Cevizlerinizi kavurmamak için biraz ara vermeyi unutmayın!

Machine Translated by Google

Pekan, cevizler kavrulur ve sos yapılır. Cevizlerinizi S-bıçağı yerindeyken mutfak robotunuza aktarın. Fesleğeni ekleyin. Yeşil sürgünün kökünü ve herhangi bir gevşek kısmını yeşil soğanlardan kesin, her birini üç veya dört parçaya ayırın ve onları da atın. Şimdi her şey orta-ince doğranmış olana kadar nabız atın.

Ceviz karışımınızı küçük bir karıştırma kabına alın, rendelenmiş peyniri ekleyin ve her şeyi birlikte atın.

Domatesleri dilimleyin ve dilimleri güzelce dizerek dörde bölün. Pecan-peynir karışımını üzerlerine eşit şekilde serpin, sosla gezdirin ve servis yapın.

Verim: Her biri 525 kalori, 49 gram yağ, 17 gram protein, 11 gram karbonhidrat, 2 gram diyet lifi ve 9 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

Limonlu Kaparili Ton Balıklı Salata

"piccata" ile pişirilen yiyeceklerdeki limon ve kaparilerin parlak, güneşli tatlarını her zaman sevmişimdir. Bu Akdeniz lezzetlerini ton balıklı salataya ekleme yöntemim.

1 kutu (5 ons veya 140 gr) suyu süzülmüş ton balığı 1/2 fincan (80 gr) doğranmış tatlı kırmızı soğan (50 gr) 2 sap kereviz, doğranmış 1/3 fincan (20 gr) kıyılmış maydanoz 1 yemek kaşığı (9 gr) kapari 1 yemek kaşığı (15 ml) limon suyu 1 yemek kaşığı (15 ml) zeytinyağı 1 yemek kaşığı (14 ml) mayonez

Ton balığını süzün, soğan, kereviz, maydanoz ve kapari ile birlikte bir kaseye koyun ve karıştırın. Limon suyu, zeytinyağı ve mayonez ekleyin ve iyice birleşene kadar karıştırın. Bunu bir marul yatağında servis etmek güzel, ama zorunlu değil.

Verim: Toplam 3 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 19 gram protein için her biri 5 gram karbonhidrat ve 2 gram lif içeren 2 porsiyon.

Su dolu ton balığı kullanırsanız, porsiyon başına sadece 214 kaloridir.

Machine Translated by Google

Körili Ton Balıklı Salata

Bu, olduğu gibi veya omlet dolgusu olarak iyidir (bkz . sayfa 37).

1/2 su bardağı (55 g) şerit badem 2
yemek kaşığı (28 g) artı 1/2 çay kaşığı tereyağı 1
büyük kereviz sapı, doğranmış 1 yeşil soğan,
dilimlenmiş
Can (6 ons veya 170 gr) ton balığı, süzülmüş 2
yemek kaşığı (30 gr) ekşi krema 2 yemek
kaşığı (28 gr) mayonez 1 yemek kaşığı (15 ml)
limon suyu 1/8 çay kaşığı biber 3/4 çay kaşığı
köri tozu

Bademleri 2 yemek kaşığı (28 g) tereyağında orta-yüksek ateşte bademler altın rengi olana kadar sık sık karıştırarak soteleyin. Isıdan çıkarın ve bir kenara koyun.

Kereviz ve yeşil soğanı dilimleyin, ton balığını açıp süzün ve hepsini bir karıştırma kabında birleştirin. Ekşi krema, mayonez, limon suyu ve biberi ekleyin.

En küçük tavanızda, son 1/2 çay kaşığı tereyağını eritin ve içindeki köri tozunu orta ateşte sadece bir dakika soteleyin (bu, körinin tüm lezzetini ortaya çıkarır). Köri tereyağını salataya sıyırın ve köri iyice dağılana kadar karıştırın. Bademleri karıştırıp servis yapın.

Verim: Bunu salata olarak servis ederseniz - bir yeşillik yatağının üzerinde güzeldir - bu, toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 22 gram protein için her biri 6 gram karbonhidrat ve 2 gram lif içeren 2 porsiyon yapar.

Ton Balıklı "Pirinç" Salatası

Ton balığı sevdiğimi söyleyebilir misin?

Machine Translated by Google

1/2 baş karnabahar
(5 ons veya 140 g) ton balığı 2
yemek kaşığı (28 ml) limon suyu
(2 1/2 ons veya 70 g) dilimlenmiş olgun zeytin, süzülmüş olabilir
Ben (14 ons veya 390 g) dörde bölünmüş enginar kalbi, süzülmüş 1/2 su
bardağı (115 g) mayonez 1 çay kaşığı kurutulmuş dereotu otu

Karnabaharı mutfak robotunuzun parçalayıcı bıçağından geçirin. Mikrodalgaya uygun kapaklı bir güveç içine koyun, birkaç yemek kaşığı (28 ila 45 ml) su ekleyin, örtün ve 7 dakika boyunca Yüksekte çalıştırın.

Bu sırada ton balığı, limon suyu, zeytin, enginar kalbi, mayonez ve dereotu birleştirin. Karnabahar bittiğinde, mikrodalgadan çıkarın, boş altın ve diğer her şeyle birlikte atın.

Açıkçası, sıcak bir salata sevmiyorsanız, bunu soğutmanız gerekecek - ama bu 15 dakikadan fazla sürüyor! Ve kesinlikle sıcak tadı güzel. Gerçekten hızlı soğumasını istiyorsanız, karnabahar "pirincini" bir süzgece koyup üzerinde bir dakika soğuk su akıtabilirsiniz.

Verim: Toplam 11 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 16 gram protein için her biri 12 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 3 porsiyon.

San Diego Ton Balıklı Salata

Evet, Guacamole Pansuman dahil tüm bunları gerçekten yapabilirsiniz .
15 dakika!

1 parti Guacamole Sosu (bkz. sayfa 298) 12 fincan (684 g) torbalı
karışık yeşillikler
2/3 su bardağı (70 g) dilimlenmiş olgun
zeytin 1/2 su bardağı (80 g) doğranmış tatlı
kırmızı soğan 1 su bardağı (70 g) dilimlenmiş
mantar 8 yemek kaşığı (8 g) doğranmış
kişniş 8 yemek kaşığı (17 g) yonca filizi 3
kutular (5 ons veya 140 g) ton balığı, suyu süzülmüş
2 küçük domates, ince dilimler halinde kesilmiş

Önce Guacamole Pansumanını yapın .

Machine Translated by Google

Büyük bir salata kasesinde karış ık yeş illikleri, zeytinleri, soğ anı, mantarları, kiş niş i ve filizi birleş tirin. Guacamole Pansumanı üzerine dökün ve iyice fırlatın.

Salatayı 4 veya 5 servis tabağ ına koyun. Her porsiyonu süzülmüş ton balığ ı ile doldurun ve her porsiyonu domates dilimleri ile süsleyin. Servis.

Verim: 4 veya 5 porsiyon. 5 porsiyonu varsayarsak, her birinde 14 gram karbonhidrat ve 6 gram lif bulunur ve toplamda 8 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 27 gram protein bulunur.

- Bu salata aynı zamanda 1059 miligram potasyum ve su dolu ton balığ ı kullanırsanız 350 kaloriden daha az içerir.

Eski Günler Ton Balıklı Eriş te Salatası

Tam tahılların benim iç in hayvansal protein ve yağ dan daha iyi olduğ una inandığ ımda, bol kereviz, soğ an ve elma ile tam buğ day dirsek eriş tesi kullanarak büyük fıç ılar salata yapardım, ama sadece bir kutu ton balığ ı, ayrıca doğ ranmış yumurta ve mayonez - tabii ki az yağ lı! Günlerce bununla yaş ayabilirim. Shirataki kullanarak bir versiyon bulmanın eğ lenceli olacağ ını düş ündüm.

1 paket tofu shirataki, fettucini tarzı 2
kereviz kaburga 3 yeş il soğ an 1 elma 2
haş lanmış yumurta 1 kutu (7 ons veya
200 gr) ton balığ ı 1/4 fincan (60 gr) mayonez
2 yemek kaş ığ ı (10 gr) rendelenmiş
Parmesan peyniri

Shirataki paketinizi aç ın ve bir süzgeç iç ine atın. Durulayın, iyice süzün, mutfak makasınızla birkaç kez kesin ve büyük bir karış tırma kabına atın.

Kerevizinizi ve elmayı küp küp doğ rayın ve yeş il soğ anları dilimleyin (yeş il sürgünün gevrek kısmını da ekleyin). Karış tırma kabına ekleyin. Yumurtalarınızı da soyup doğ rayın ve oraya atın.

Ton balığ ını süzüp karış ıma ekleyin. Mayonez ve Parmesan'ı ölç ün ve her ş eyi karış tırın. Bu kadar! İ sterseniz marulla servis yapın, ama öyle değ il.

Machine Translated by Google

gerekli.

Verim: Her biri 467 kalori, 31 gram yağ , 35 gram protein, 14 gram karbonhidrat, 3 gram diyet lifi ve 11 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 2 porsiyon.

> Not: Düz beyaz yerine yığ ın hafif ton balığ ı kullanıyorum. Sadece daha ucuz olmakla kalmıyor, aynı zamanda cıva ile kirlenme olasılığ ı da çok daha düş ük.

Debbie'nin Ton Balığ ı Süzme Peyniri Kaş ık

Arkadaş ım Debbie bana süzme peynirle karış tırılmış ton balığ ını ve "bir sürü kıyılmış dereotu turş usunu" sevdiğ ini söyledi. Ben de denedim ve gerçekten güzel, basit bir öğ le yemeğ i oldu. Bu, kepçe için sebzelerle dolu bir torba ile birlikte geçmeli bir kapta iyi seyahat eder.

1 kutu (5 ons veya 140 g) ton balığ ı, süzülmüş
1/2 bardak (115 g) küçük lor peyniri 1/4 bardak
(60 g) doğ ranmış dereotu turş usu 1/4 bardak
(40 g) doğ ranmış tatlı kırmızı soğ an 1 yemek
kaş ığ ı (14 gr) mayonez
Kereviz çubukları, biber ş eritleri ve/veya salatalık mermileri

Ton balığ ı, süzme peynir, dereotu turş usu, kırmızı soğ an ve mayonezi karış tırın. Yemeye hazır olana kadar soğ utun ve ardından ton balıklı süzme peynirli salatayı sebzelerle birlikte alın!

Verim: 2 porsiyon. Kepçe için kullanılan sebzeler hariç, her porsiyonda 5 gram karbonhidrat ve 1 gram lif, toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 26 gram protein bulunur.

Yengeç Salatası

Guacamole Pansumanını hemen yapıyor olsanız bile , bu inanılmaz derecede hızlı ve kolaydır. Yengeç yerine tercih ettiğ iniz deniz ürünlerini kullanmaktan çekinmeyin; dilimlenmiş , piş miş ıstakoz veya küçük salata karidesleri iyi sonuç verecektir. Sadece "Delicaseas" gibi sahte deniz ürünleri kullanmayın - bu malzemede bir sürü ilave karbonhidrat var.

Machine Translated by Google

24 ons (680 g) torbalanmış karışık yeşillik 1
pound (455 g) pişmiş parçalanmış yengeç eti 1
yığın Guacamole Sosu (bkz. sayfa 298) 16 kiraz domates

Karışık yeşillikleri 4 servis tabağına yerleştirin. Her birini yengeç eti ile doldurun ve ardından Guacamole Sosu ile süsleyin , yeşilliklerin üzerine sanatsal bir şekilde akmasına izin verin. Kiraz domatesleri ortadan ikiye kesin ve her parçanın etrafına yerleştirin. Servis.

Verim: Toplam 9 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 28 gram protein için her biri 17 gram karbonhidrat ve 8 gram lif içeren 4 porsiyon.

- Ayrıca bu salatanın her porsiyonunda 1479 miligram potasyum ve 344 miligram kalsiyum var!

Avokadoda Tay Tarzı Yengeç Salatası

Zamanım kısıtlı olduğu için bu tarifi benim için denemesi için arkadaşım Julie McIntosh'u buldum. Benim düşündüğüm gibi sevdi ama biraz daha kişniş artı biraz yeşil soğan önerdi, biz de öyle yaptık. Teşekkürler, Julie!

1 olgun avokado
3 yemek kaşığı (45 ml) limon suyu 1
kutu (6 ons veya 170 g) yengeç eti veya 170 g pişmiş yumru yengeç eti
1 çay kaşığı limon suyu
1/4 su bardağı (60 gr) mayonez
2 yemek kaşığı (2 gr) doğranmış kişniş
1 yeşil soğan, ince dilimlenmiş 1/4 çay
kaşığı biber veya tadı
İstenirse tuz

Avokadoyu ikiye bölün, çekirdeğini çıkarın ve kesilmiş yüzeyleri serpin.

Kararmayı önlemek için 1 yemek kaşığı (15 ml) limon suyu.

Yengeç eti, kalan limon suyu, mayonez, kişniş , yeşil soğan, biber ve tuzu bir karıştırma kabında birleştirin ve iyice karıştırın. Avokadoyu ikiye bölüp üst üste koyun. Dilerseniz ekstra kişniş ile süsleyin ve servis yapın.

Machine Translated by Google

Verim: Toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 20 gram protein için her biri 9 gram karbonhidrat ve 5 gram lif içeren 2 porsiyon.

- Bu salata ayrıca 932 miligram potasyum ve 110 miligram kalsiyum sağlar.

Somon Füme ve Mavi Peynir Salatası

Bu salata süper kolay ama açık havada yaz şirket öğle yemeği için yeterince zarif. Ayrıca ikiye hatta üçe katlamak çok basittir.

1 pound (455 g) torbalanmış marul
karışımı 1/3 fincan (80 ml) şişelenmiş Dijon salata
sosu 8 ons (225 g) somon füme, kuş başı 3/4 fincan
(90 g) ufalanmış mavi peynir 6 yeşil soğan,
dilimlenmiş 1/4 fincan (25 gr) kıyılmış Smokehouse
badem

Marul karışımını büyük bir salata kasesine koyun ve sosla iyice karıştırın. Yeşillikleri 3 tabağa koyun, sırasıyla somon, mavi peynir, yeşil soğan ve badem ile süsleyin ve servis yapın.

Verim: Toplam 5 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 26 gram protein için her biri 10 gram karbonhidrat ve 5 gram lif içeren 3 porsiyon.

Karides ve Ispanaklı Sezar Salatası

Geleneksel olarak Sezar Salatası marul ile yapılır, ancak çiğ ıspanak lezzetlidir, sizin için harikadır ve karides ve yumurta ile oldukça kontrast oluşturur. Buzdolabında elinizde katı yumurta yoksa, onları dışarıda bırakmaktan çekinmeyin. (Ama neden buzdolabında elinizde katı yumurta yok?) 1 pound (455 g) torbalanmış, üç kez yıkanmış bebek ıspanak yaprakları

1/3 su bardağı (80 ml) şişelenmiş Sezar
sos 8 ons (225 g) pişmiş, soyulmuş, küçük küçük karides, ya konserve (süzün)

Machine Translated by Google

önce) veya donmuş (çözdürün!) 2 haşlanmış yumurta
3 yemek kaşığı (15 gr) rendelenmiş Parmesan peyniri

Ispanağı büyük bir salata kasesine koyun, üzerine sosu dökün ve her bir yaprağın milimetre karesi kaplanana kadar pervasızca fırlatın. Ispanakları 3 servis tabağına dizin.

Karidesleri ıspanak yataklarının ortasına istifleyerek 3 tabak arasında bölün.

Yumurtaları soyun ve dilimleyin ve dilimleri her bir karides yığınının etrafına yerleştirin.

Her salatanın üzerine 1 yemek kaşığı (15 g) Parmesan serpin ve servis yapın.

Verim: Toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 27 gram protein için her biri 7 gram karbonhidrat ve 3 gram lif içeren 3 porsiyon.

☆ Ayrıca 238 miligram kalsiyum ve 821 miligram potasyum alacaksınız!

Pek Orta Doğu Değil Salata Artı

Bu muhteşem garnitür salatasına protein ekleyin ve çok lüks bir yaz öğle veya akşam yemeği haline gelir.

1 parti Pek Orta Doğulu Olmayan Salata (bkz. sayfa 242) 1 pound (455 g)
pişmiş yengeç eti, ıstakoz veya minik karides

Salatayı talimatlara göre yapın ve ardından kabuklu deniz hayvanlarını atın.
Bir marul yatağında servis yapın.

Verim: Toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 22 gram protein için her biri 7 gram karbonhidrat ve 3 gram lif içeren 4 porsiyon.

Yumurta Salatası

Bu, şimdiye kadar yaşadığınız herhangi bir yumurta salatasından tamamen farklı ve oldukça harika! Bu aslında bir Fransız geleneğidir.

8 ons (225 g) torbalanmış Avrupa tarzı salata* 2 taze
soğan, dilimlenmiş

Machine Translated by Google

1/3 su bardağı (80 ml) şişelenmiş balzamik salata sosu—Paul Newman'ınkini severim.
Tuz ve karabiber
1/4 su bardağı (20 gr) rendelenmiş Parmesan peyniri**
1 yemek kaşığı (15 ml) sirke 4 adet çok taze yumurta

* Karışım biraz friz içermelidir, bu yüzden etiketi okuyun! Frizeli bir tane bulamazsanız, salatayı yine de yapabilirsiniz, ancak daha az otantik olacaktır.

** Katkı maddesi içermeyen kaliteli rendelenmiş (rendelenmemiş) Parmesan kullanılması çok önemlidir. Yuvarlak yeşil çalkalayıcıdaki normal Parmesan çalışmaz; içindeki selüloz bunun için onu mahveder.

Önce büyük bir tencereye 1 inç (2,5 cm) su koyun ve orta yüksekliğe ayarlanmış bir brülörün üzerine koyun. Yeşillikleri ve yeşil soğanları büyük bir salata kasesine koyarken bir dakikalığına bunu görmezden gelin. Salata sosu her şeyin üzerine dökün, isteğe göre tuz ve karabiber ekleyin ve iyice karıştırın. Kenara koyun.

Mikrodalgada pişirilebilen bir tabağa yapışmaz pişirme spreyi püskürtün ve üzerine Parmesanı yayın. 1 dakika boyunca Yüksek Mikrodalga.

Peynir patlarken, o suya geri dönelim. Şimdiye kadar iyi ve sıcak olmalı; çok az kaynamaya bırakın, bir yemek kaşığı (15 ml) sirke ekleyin ve içine yumurtaları haşlayın. İyi ve taze olduğundan ve sarısının kırılmadığından emin olmak için önce her yumurtayı küçük bir kaba veya tabağa kırmaya yardımcı olur. (Varsa, başka bir şey için saklayın ve haşlama için başka bir yumurta kullanın.) Ardından her yumurtayı yavaşça suya kaydırın ve istenen pişirme derecesine kadar haşlayın.

Yumurtalar haşlanırken, Parmesan'ı mikrodalgadan çıkarın - şimdi gevrek, dantelli bir tabaka olacak. Parçala. Salatayı 2 servis tabağına koyun ve her birinin üzerine kıtır parmesan peyniri serpin.
Haşlanmış yumurtaları delikli bir kaşıkla tavadan çıkarın, her salataya 2 tane koyun ve servis yapın.

Verim: Toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 20 gram protein için her biri 10 gram karbonhidrat ve 4 gram lif içeren 2 porsiyon.

Enginar~Yumurta Marul Sarması Sadece marul sarmalarını seviyorum! Biraz yumurta ve enginar ekleyin ve çok mutluyum

Machine Translated by Google

kız.

1 kavanoz (12 ons veya 340 gr) marine edilmiş enginar kalbi
1/4 fincan (40 gr) doğ ranmış kırmızı soğ an 1/4 fincan (15
gr) doğ ranmış taze maydanoz 2 yemek kaş ığ ı (28 ml)
sızma zeytinyağ ı 1 1/2 ç ay kaş ığ ı limon suyu tuz ve karabiber
4 haş lanmış yumurta 10 marul yaprağ ı—Bununla tereyağ lı
marulu severim ama marul

iyi

Enginar kalplerini süzün ve iri doğ rayın. Onları bir karış tırma kabına atın.
Soğ anı küp küp doğ rayın, maydanozu da doğ rayın. Zeytinyağ ı ve limon suyunu ilave edin, tadına göre tuz ve karabiber ilave edin.

Sert haş lanmış yumurtalarınızı soyun. Ş imdi enginar karış ımının yarısını iki tabağ a koyun ve yanına 4-5 adet güzel büyük marul yaprağ ı ve iki adet dilimlenmiş sert haş lanmış yumurta yerleş tirin.

Yemek iç in, enginar karış ımını bir marul yaprağ ına dökün, üstüne yumurta, sarın ve yemek.

Verim: Her biri 442 kalori, 33 gram yağ , 20 gram protein, 17 gram karbonhidrat, 7 gram diyet lifi ve 10 gram kullanılabilir karbonhidrat iç eren 2 porsiyon.

Yumurta ve Avokado Salatası

Bunun anahtarı, biraz olgunlaş mamış bir avokado kullanmak ve hafifç e karış tırmaktır.

3 haş lanmış
yumurta 3 yemek kaş ığ ı (30 gr) kıyılmış
kırmızı soğ an 10 ş ekersiz ekmek ve tereyağ ı
turş usu cips 2 yemek kaş ığ ı (28 gr) mayonez 1
yemek kaş ığ ı (11 gr) esmer hardal 1 avokado,
tadına göre az miktarda tuz ve karabiber

Yumurtaları soyup doğ rayın ve bir karış tırma kabına alın. kırmızını kıy

Machine Translated by Google

soğan, turşularınızı da doğrayın ve içine atın.

Mayonez ve hardalı ekleyin ve her şeyi karıştırın.

Şimdi avokadonuzu soyun ve küp küp doğrayın ve hafifçe karıştırın; küpler halinde tutmaya çalışıyorsun. Tatmak için biber ve tuz.

Bunu birkaç şekilde servis edebilirsiniz: marul yapraklarına sarın, düşük karbonhidratlı tortilla veya Lavaş kullanın veya bir domatesin içine doldurun. Ya da benim yaptığımı yapabilirsiniz: Bir çatalla yiyin. Çok lezzetli.

Verim: Her biri 396 kalori, 36 gram yağ, 13 gram protein, 11 gram karbonhidrat, 3 gram diyet lifi ve 8 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 2 porsiyon.

> Not: Şekersiz ekmek ve tereyağlı turşu bulmak oldukça kolaydır; yerel Kroger'ım iki marka taşıyor: Mt. Olive ve bir ev markası. Ya iyi. Kroger ülkedeki en büyük market zinciri olduğundan, bunun ulusun çoğunun göstergesi olduğunu düşünüyorum.

Vietnam Tavuk Salatası

Gerçekten otantik bir Vietnam Tavuk Salatası yapmayı denedim ve çok lezzetliydi - ama aynı zamanda bütün bir tavuğu haşlamak bir buçuk saat dahil olmak üzere sonsuza kadar sürdü! Bu harika ikramın tadını çıkarabilmeniz için süreci kolaylaştırmaya kararlıydım. İşte burada.

1 pound (455 g) kemiksiz, derisiz tavuk göğsü veya önceden pişirilmiş tavuk göğüs dilimleri

6 su bardağı (540 g) torbalanmış lâhana salatası karışımı 4 taze soğan 1 grup Nuoc Cham (bkz. sayfa 292) 1 yakut kırmızı greyfurt 2 yemek kaşığı (16 gr) susam tohumları 2 yemek kaşığı (12 gr) doğranmış taze nane 2 yemek kaşığı (2 gr) doğranmış taze kişniş

Çiğ tavuk göğsü ile başlıyorsanız, önce onları pişirmeye başlamak isteyeceksiniz. Elektrikli masa üstü ızgaramda yaklaşık 6 dakika benimkini yapıyorum, ancak

Machine Translated by Google

Dilerseniz onları soteleyin. Onları sote ediyorsanız, 15 dakikalık zaman sınırımız içinde pişmeleri için bir dakikanızı ayırarak ince dövebilirsiniz. Gerçekten aceleniz varsa, bunun yerine önceden pişirilmiş tavuk göğüs dilimleri kullanmaktan çekinmeyin, ancak onlar için bir prim ödeyeceksiniz.

Torbalı lahana salatası karışımını bir kaseye koyun ve yeşil soğanları içine dilimleyin. Nuoc Cham'ı yapın - bu çok hızlı yapılır - lahananın üzerine dökün ve iyice fırlatın. Kenara koyun.

Greyfurtları ortadan ikiye kesin ve her birinin etrafında bir bıçağın ucunu gezdirerek bölümleri gevşetin.

Susam tohumlarını küçük, kuru bir tavaya koyun ve yaklaşık 2 dakika veya tavada zıplamaya ve patlama sesleri çıkarmaya başlayana kadar yüksek ateşte sallayın. Brülörü kapatın ve tavayı bir kenara koyun.

Tamam, tavuk şimdi hazır! Dilimlenmemiş göğüs kullanıyorsanız, bunları bir kesme tahtasına koyun ve ince ince dilimleyin.

Şimdi, sosun eşit olarak dağıldığından emin olmak için lahanayı bir kez daha atın. 4 servis tabağına alın. Her porsiyonu dilimlenmiş tavukla doldurun. Her porsiyonun etrafına greyfurt bölümlerinin 1/4'ünü kaşıklayın. Her porsiyonun üzerine 1 yemek kaşığı (6 gr) kıyılmış nane ve (1 gr) doğranmış kişniş serpin (veya daha kolayı, otları doğrudan her porsiyonun üzerine kesmek için mutfak makası kullanın), her tabağın üzerine 1/2 yemek kaşığı susam serpin , ve servis yapın.

Verim: Toplam 13 gram kullanılabilir karbonhidrat (neredeyse hepsi sebzelerden!) ve 30 gram protein için her biri 18 gram karbonhidrat ve 5 gram lif içeren 4 cömert porsiyon.

☆ Bunun da 250 kaloriden azı var!

Cajun Tavuk Salatası

Önce 300. sayfada Cajun Pansumanı yapın . İki tarifle bile, bunu 15 dakikada yapabilirsiniz.

1/4 su bardağı (28 gr) kıyılmış cevizler (benimki zaten doğranmış olarak aldım.) 1 çay kaşığı tereyağı 1 kereviz kaburga, doğranmış

Machine Translated by Google

3 adet taze soğan, yeşil sürgünün gevrek kısmı da dahil olmak üzere dilimlenmiş
1/2 yeşil dolmalık biber, doğranmış 1/4 su bardağı (15 gr) doğranmış taze
maydanoz 1 1/2 su bardağı (210 gr) doğranmış tavuk 1 orta boy domates küp
doğranmış Cajun Sosu (300. sayfadaki tarife bakın.)

Bu, küçük bir ekleme ile temel tavuk salatası prosedürünüz. Yapmanız gereken ilk şey cevizlerinizi doğramak ve tereyağında orta-kısık ateşte sotelemeye başlamak. Sonra her şeyi kesin, bir kaseye atın, cevizleri ekleyin (kızarması yaklaşık beş dakika sürer), sosu ekleyin ve fırlatın. Çok kolay. İyi olduğundan bahsetmiyorum bile.

Verim: Her biri 482 kalori, 41 gram yağ, 23 gram protein, 8 gram karbonhidrat, 3 gram diyet lifi ve 5 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 3 porsiyon.

Tavuklu Bademli Erişte Salatası

Yaklaşık bir milyon yıl önce, Chicago School of Massage Therapy'de çalışırken, yerel bir sağlık gıda mağazasına giderdim ve o zamanlar kepekli tahılların benim için iyi olduğundan emin olarak bir tavuk-badem salatası alırdım. öğle yemeği için tam buğday erişte. Aradan yıllar geçti ve bunun ne kadar yaklaştığını bilmiyorum ama o salatayı andırıyor. Her neyse, kendi başına iyi bir şey.

1 paket tofu shirataki, fettuccini eni 3 yemek
kaşığı (21 gr) rendelenmiş badem 1/2
yemek kaşığı hindistancevizi yağı 2 yemek
kaşığı (28 gr) mayonez 1 yemek kaşığı (14
gr) badem yağı 6 damla Sriracha acı sos 1/2
çay kaşığı rendelenmiş zencefil kökü 2 çay
kaşığı soya sosu 1/2 su bardağı (70 g)
pişmiş tavuk 2 taze soğan, ince dilimlenmiş,
yeşilliğin gevrek kısmı dahil

Tofu shirataki paketini açın ve lavabodaki bir süzgecin içine dökün.
İyice durulayın ve çok uzun oldukları için mutfak makasınızı kullanarak birkaç kez üzerlerini kırın. Dilerseniz bir leğene su koyup ıslatabilirsiniz ama ben zahmet etmedim.

Machine Translated by Google

Küçük, ağır bir tavada, orta-düşük ısıda bademlerinizi hindistancevizi yağınızda sotelemeye başlayın.

Mayonez, badem yağı, Sriracha sos, zencefil kökü ve soya sosunu ufacık bir tabakta ölçün ve karıştırın. Bu senin giyinmen.

Geri dön ve bademlerini karıştır! Aslında, pansuman malzemelerini ölçmek arasında bir kez karıştırın. Yanmalarını istemiyorsun. Sadece altın olduklarında, onları ocaktan alın.

Tavuğunuzu 1/2-inç (1,3 cm) küpler halinde kesin. Soğanlarınızı dilimleyin.

Tamam, salatanı toplama zamanı. Şirataki yi bir karıştırma kabına alın (önce suda beklettiyseniz tekrar süzün.) Tavuğu, yeşil soğanları ve kavrulmuş bademleri, ardından sosu ekleyin. Hepsini karıştırın ve bitirdiniz!

Verim: Her biri 326 kalori, 28 gram yağ, 16 gram protein, 6 gram karbonhidrat, 2 gram diyet lifi ve 4 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 2 porsiyon.

Not: Ben arta kalan kavrulmuş tavuk kullandım; Her zaman ihtiyacım olandan daha fazla kızartırım, bu yüzden buzdolabında sadece bu amaçlar için soğuk tavuk var. Ama bunun yerine, başlarken elektrikli masa üstü ızgaranıza kemiksiz, derisiz bir tavuk göğsü atabilirsiniz; hazırlık sürenize bir iki dakika eklerdi, ama sonra yine de birkaç dakika ayırarak bitirdim.
Ya da paketlenmiş, önceden pişirilmiş tavuk göğüş eritleri kullanabilirsiniz.

Bunun içinde 1/4 su bardağı (3 gr) doğranmış kestane güzel olur, ancak porsiyon başına 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ekleyeceğini unutmayın.

Border Town Tavuk Salatası

Evin çevresinde pişmiş tavuk kalmadıysa, konserve, parça tavuk kullanmaktan çekinmeyin. Aynı değil, ama yine de iyi. Ya da satın alınmış, önceden pişirilmiş tavuk göğsü dilimlerini kesebilirsiniz.

2 su bardağı (280 gr) doğranmış, pişmiş tavuk

Machine Translated by Google

3 sap kereviz, doğranmış
3 yemek kaşığı (19 gr) doğranmış olgun zeytin
3 yemek kaşığı (3 gr) doğranmış kişniş 1
grup Guakamole Sosu (bkz. sayfa 298) 6 taze soğan, dilimlenmiş

Her şeyi doğrayın, pansuman yapın, hepsini birleştirin ve fırlatın. İstersen bunu bir marul yatağında servis edebilirsin, ama benimkini doğrudan karıştırma kabından yediğim biliniyor.

Verim: Toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 24 gram protein için her biri 9 gram karbonhidrat ve 3 gram lif içeren 4 porsiyon.

☆ 720 miligram potasyum ve anlamlı dozlarda kalsiyum, A vitamini ve folik asit sunan bu salata sağlıklıdır.

salata salatası

Satay, fıstık sosuyla servis edilen küçük tavuk veya et şişleridir. Bu salata sataya göre daha hızlı ve kolaydır ve genellikle meze olan bir şeyi yemeğe dönüştürür. Bu, tavuk göğsü yerine hindi bonfile kullanırsanız da iyidir. Bu tarifin 15 dakikalık süresi, elinizde Dana's Chicken Seasoning'in olduğunu varsayar - ki çok fazla kümes hayvanı yerseniz yapmalısınız!

18 ons (510 g) kemiksiz, derisiz tavuk göğsü
Dana's Chicken Seasoning (bkz. sayfa 303) 1/3 su bardağı (80 ml) pirinç sirkesi 3 yemek kaşığı (48 gr) doğal fıstık ezmesi 2 yemek kaşığı (3 gr)
Splenda 2 yemek kaşığı (28 ml) yağ 3/4 çay kaşığı rendelenmiş zencefil 2 yemek kaşığı (28 ml) kavrulmuş susam yağı 1 yemek kaşığı (15 ml) soya sosu 3 yemek kaşığı (27 gr) doğranmış kuru kavrulmuş fıstık 6 su bardağı (282 gr)
poşetlenmiş marul karışımı 1 su bardağı (90 gr)
torbalanmış lahana salatası karışımı 6 yemek kaşığı (6 gr)
doğranmış kişniş 3/4 su bardağı (78 g) fasulye filizi

Elektrikli masa üstü ızgaranızı önceden ısıtın.

Machine Translated by Google

Tavuk göğüslerinin her iki tarafını da Dana's Chicken Seasoning ile serpin ve ızgaraya alın. 5 ila 6 dakika veya tamamen pişene kadar pişirin.

Tavuk ızgara yaparken sirke, fıstık ezmesi, Splenda, yağ, zencefil kökü, susam yağı ve soya sosunu bir karıştırıcıya koyun ve gerekirse kenarlarını kazıyarak 10 ila 20 saniye çalıştırın. Bu senin giyinmen. Karıştırırken fıstıkları doğrayın.

Büyük bir salata kasesinde romaine karışımı, lâhana salatası karışımı, kişniş ve fasulye filizini birleştirin. Üzerine sosu dökün ve iyice yoğurun. 3 servis tabağı arasında bölün.

Şimdiye kadar tavuk bitmiş olmalı. Izgaradan çıkarın ve her göğsü ince şeritler halinde dilimleyin. Tavuğu 3 salata arasında bölün. Her porsiyonu 1 yemek kaşığı (9 gr) kıyılmış fıstıkla doldurun ve servis yapın.

Verim: Toplam 9 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 48 gram protein için her biri 14 gram karbonhidrat ve 5 gram lif içeren 3 porsiyon.

☆ Ayrıca her porsiyonda 880 miligram potasyum alacaksınız!

Alaaddin Salatası

Bu bölümle işim bitti sanıyordum. Sonra San Diego'daki Aladdin Restaurant'a gittim ve bu harika salatayı yedim. Çoğaltması kolaydı ve dışarıda bırakılamayacak kadar iyiydi! Bu arada San Diego'ya yolunuz düşerse Aladdin'e gitmenizi şiddetle tavsiye ederim. Eve gitmeden önce oraya geri dönemediğim için çok hayal kırıklığına uğradım.

Tuz ve karabiber 8
ons (225 gr) kemiksiz, derisiz tavuk göğsü 8 fincan (376 gr)
marul, parçalanmış 8 yemek kaşığı (8 gr) doğranmış
taze kişniş 1/4 fincan (40 gr) ince dilimlenmiş tatlı kırmızı
soğan 1/3 fincan (80 ml) şişelenmiş balzamik salata sosu
—Paul Newman'ınkini severim. 1/2 su bardağı (75 g) ufalanmış beyaz peynir 1/3
su bardağı (41 g) kabuklu antep fıstığı* 1 orta boy olgun domates

* Bunları Akdeniz veya Orta Doğu marketlerinde veya sağlıkta arayın

Machine Translated by Google

iyi bir toplu bölüm ile gıda mağ azası.

Tavuğ u hafifçe tuzlayıp biberlerken elektrikli masa üstü ızgaranızı önceden ısıtın. Izgaraya atın ve 6 dakika kadar bir zamanlayıcı ayarlayın.

Tavuk piş erken marul, kiş niş ve soğ anı geniş bir salata kasesine koyun, sosu üzerine dökün ve iyice karış tırın. Bu karış ımı 2 servis tabağ ına yayın. Yeş illiklerin üzerine beyaz peynir ve fıstık serpin.

Tavuk piş ince ş eritler halinde dilimleyin ve 2 salata arasına bölün.

Domatesi sekize bölün, her salatanın etrafına 4'er dilim yerleş tirin ve ardından servis.

Verim: Toplam 11 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 40 gram protein için her biri 18 gram karbonhidrat ve 7 gram lif içeren 2 büyük porsiyon.

- Ayrıca 1.333 miligram potasyum ve 320 miligram kalsiyum alacaksınız!

Limon-Fesleğ en-Enginar Hindi Salatası

İş te oradaydım, bir sürü limon ve bir yığ ın taze fesleğ enle.
Bir kız ne yapsın? Bu yemekle geldim.

1/2 çay kaş ığ ı doğ ranmış
sarımsak 1/2 su bardağ ı (120 ml) sızma
zeytinyağ ı 1/2 baş karnabahar 1 küçük
doğ ranmış kırmızı soğ an 8 kavanoz biberli
biber 12 ons (340 gr) konserve enginar kalbi
1/2 su bardağ ı (20 gr) taze fesleğ en 1/2 su bardağ ı
(30 gr) doğ ranmış taze maydanoz 3 su bardağ ı
(420 gr) doğ ranmış hindi 1 limon 1/3 su bardağ ı
(45 gr) çam fıstığ ı

Sarımsak karanfilini ezin, bir ölçü kabına koyun ve üzerine zeytinyağ ını dökün. Bırak otursun.

Machine Translated by Google

Karnabaharın yarısından yapraklarını ve gövdenin en alt kısmını kesin, büyük parçalara ayırın ve mutfak robotunuzun parçalayıcı bıçağından geçirin. Ortaya çıkan karnabaharı kapaklı mikrodalgaya uygun bir güveç içine koyun, birkaç yemek kaşığı (28 ml) su ekleyin, örtün ve 6 dakika yüksekte çalıştırın.

Mutfak robotunuzu silmekle uğraşmayın, sadece parçalama bıçağını S-bıçakla değiştirin. Soğanı ikiye bölün ve soyun, birkaç parçaya kesin, içine atın ve oldukça ince doğrayın. Büyük bir salata kasesine boşaltın ve kaseyi tekrar tabana koyun. Pepperoncini ekleyin (önce sap uçlarını kesin), bir veya iki kez vurun ve ardından süzülmüş enginar kalplerini atın ve orta kıvamda doğramak için birkaç kez daha vurun. Hepsini salata kasesine boşaltın,
fazla.

Tüm bu doğramanın bir yerinde mikrodalganız bip sesi çıkaracak. Karnabaharı çıkarın ve pişirmeyi durdurmak için üzerini açın. Doğramayı bitirirken soğumaya bırakın.

Dilerseniz fesleğeni ve maydanozu mutfak robotunda da doğrayabilirsiniz ama ben mutfak makasını daha kolay buluyorum. İlk kez ölçtüm, ama bundan sonra muhtemelen doğrudan kaseye atıp miktarlarıma göz yumacaktım.

Son olarak hindinizi küp küp doğrayın. Büyük bir parça şarküteri hindi göğsü kullandım ama bu, Şükran Günü yemeklerinden arta kalanları tüketmenin harika bir yolu olurdu. 1/2 inç (1,3 cm) küpler halinde kesin ve kaseye de atın.

Karnabaharınızı süzün, salataya ekleyin ve hepsini karıştırın.

Sarımsak zeytinyağını dökün ve ikiye bölün ve limonu üstüne sıkın (önce tohumları toplayın!). Çam fıstıklarını ekleyin, son bir kez karıştırın ve servis yapın.

Verim: Her biri 451 kalori, 32 gram yağ, 26 gram protein, 18 gram karbonhidrat, 6 gram diyet lifi ve 12 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 5 porsiyon.

Kulüp Sandviç Salatası

Doldurulmuş bir salatada bir kulüp sandviçinde sevdiğiniz tüm lezzetler bunlar. Bu tarifteki sınırlayıcı faktör mikrodalga fırınınızdır - sanırım sadece bir tane var!
On beş dakikada hem karnabaharı hem de pastırmayı sırayla bombalamak için yeterli zaman yoktu. Bu yüzden önceden pişirilmiş olarak belirttim

Machine Translated by Google

domuz pastırması. Tarifinizin birkaç dakika daha sürmesine aldırmazsanız, devam edin ve kendi pastırmanızı mikrodalgada piş irin; daha ucuz ve daha taze. Bu arada, bu harika bir ilerleme.

1/2 baş karnabahar 2
su bardağ ı (280 g) doğ ranmış hindi—artık veya ş arküteri
hindi 1 adet marul kalbi, 1/2 inç (1,3 cm) ş eritler halinde (yaklaş ık 4
bardak [228 g] marul) 2 orta boy domates 10
dilim önceden piş irilmiş domuz pastırması 2
yemek kaş ığ ı (28 mi) elma sirkesi 2 yemek kaş ığ ı
(28 mi) limon suyu 1 ç ay kaş ığ ı baharatlı
kahverengi hardal 1/2 fincan (115 g) mayonez tuz
ve karabiber

Karnabaharın yarısından yapraklarını ve gövdenin en alt kısmını kesin, parç alara ayırın ve mutfak robotunuzun parç alayıcı bıç ağ ından geç irin. Ortaya ç ıkan karnabaharı kapaklı, mikrodalgaya uygun bir güveye koyun, birkaç yemek kaş ığ ı (28 ml) su ekleyin ve altı saat yüksekte ç alış tırın.
dakika.

Bu arada hindini küp küp doğ ra — Ben ş arküteri hindisi kullandım ve ş arküterideki adamlara onu tam yarım inç (1,3 cm) kalınlığ ında dilimlettirdim, bu da güzel küpler iç in yapılmış tı. Büyük bir salata kasesine atın. Marulunuzu rendeleyin, domateslerinizi doğ rayın ve onları da atın.

Burada bir yerde mikrodalganız bip sesi ç ıkaracak. Karnabaharınızı dış arı ç ekin ve piş irmeyi durdurmak iç in üzerini aç ın. Birkaç dakika soğ umaya bırakın ki marul ve domateslerinizi piş irmesin! Arada bir karış tırıp suyunu süzersen daha ç abuk soğ ur.

Sirke, limon suyu, hardal ve mayonezinizi ölç ün ve ç ırpın.

Pastırmayı salataya sokmak iç in mutfak makasınızı kullanın; her 1/4 inç (6 mm) ya da öylesine kesin. Ş imdi karnabaharı ekleyin, sosun üzerine dökün, iyice karış tırın ve
servis.

Verim: Her biri 353 kalori, 29 gram yağ , 19 gram protein, 7 gram karbonhidrat, 3 gram diyet lifi ve 4 gram kullanılabilir karbonhidrat iç eren 5 porsiyon.

Machine Translated by Google

Sıcak Tavuk Karaciğer Salatası

Bunu tavuk ciğeri seviyorsanız seveceksiniz, sevmiyorsanız da sevmeyeceksiniz.
Mmmmm. Tavuk ciğerleri...

6 büyük tavuk ciğeri 2
yemek kaşığı (28 ml) zeytinyağı
Tuz veya Vege-Sal ve biber 8 ons
(225 g) torbalanmış karışık yeşillikler—Avrupa veya Paris karışımları
iyi. 1/2
olgun avokado 1 inç
(2,5 cm) büyük bir tatlı kırmızı soğan dilimi, dilimlenmiş kağıt ince 1/3 bardak (80
ml) şişelenmiş Dijon salata sosu

Her tavuk karaciğerini 3 veya 4 parçaya kesin. Yapışmaz pişirme spreyi ile büyük, ağır bir tavaya püskürtün ve orta-yüksek ısıya koyun. Yağı ve ciğerleri ekleyin. Ciğerleri sık sık çevirerek suyu berraklaşana ve dış kısımlarında pembe lekeler kalmayana kadar soteleyin. (Ciğerleri fazla pişirmemeye dikkat edin! Fazla pişirirseniz sertleşirler.) Bitince ocağı kapatın ve elektrikli sobanız varsa tavayı sıcaktan çıkarın. Hafifçe tuz ve karabiber.

Torbalanmış yeşillikleri büyük bir salata kasesine dökün. Avokado parçalarını kabuğundan çıkarıp salata kasesine almak için bir kaşığın ucunu kullanın. Dilimlenmiş soğanı ekleyin, sosu üzerine dökün ve iyice atın. Salata karışımını 2 tabak arasında bölün.

Her salatayı karaciğerlerin yarısı ile doldurun ve servis yapın.

Verim: Toplam 9 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 21 gram protein için her biri 15 gram karbonhidrat ve 6 gram lif içeren 2 porsiyon.

- Bu tarif gerçekten sağlıklı. Size 892 miligram potasyum verir ve günlük A vitamini, C vitamini, B2 vitamini, B12 vitamini ve folasin ihtiyacınızın çok üzerinde, günlük niasin, B6 ve demir ihtiyacınızın yarısından ve iyi kalsiyum dozlarından bahsetmiyorum bile. , çinko ve B1. Gerçekten de, bu Büyük Yığın Beslenme Salatası olarak adlandırma fikriyle oynadım . Kitaptaki en besleyici tarif olmalı.

Machine Translated by Google

Sıcak Pastırma Soslu Tavuk Ciğeri Salatası

Tavuk ciğerlerini severim ve vücudun filtresi olduğuna dair korkunç açıklamalara rağmen, ciğer var olan en besleyici gıdadır. Bu arada, evde başka bir ciğer aşığınız olursa, bu bir çırpıda ikiye katlanır.

2 dilim domuz
pastırması 2 yemek kaşığı (16 gr)
hindistan cevizi unu 1/4 çay kaşığı tuz
veya Vege-Sal 1/4 çay kaşığı karabiber
1/4 çay kaşığı yenibahar 3 tavuk ciğeri
1/2 çay kaşığı kıyılmış sarımsak 1
yemek kaşığı domuz yağı (15 gr) veya
zeytin yağı (15 ml) 3 yemek kaşığı (45 ml) şeri sirkesi 1/8 orta
boy kırmızı soğan, kağıt inceliğinde dilimlenmiş 3 su bardağı
(170 g) karışık marul 1 su bardağı (20 g) roka

Orta ateşte büyük bir ağır tava koyun ve pastırmayı kesmek için mutfak makasınızı kullanın. Pastırma parçalarına dönüşmesini istiyorsun. Pastırmayı kızartalım.

Bir mısır gevreği kabında hindistan cevizi unu, tuz, karabiber ve yenibaharı karıştırın. Git pastırmanı karıştır.

Her bir karaciğeri 2 ila 3 parçaya, baharatlanmış hindistancevizi unu içine kesmek için aynı mutfak makasını kullanın. Kaplanana kadar etrafa atın.

Marulunuzu ve rokanızı büyük bir kaseye koyun ve soğanı dilimleyin ve beklemeye alın.

Şimdiye kadar pastırmanız gevrek olmalıdır. Oluklu bir spatula ile (yağın tavada kalmasını istediğiniz için oluklu) çıkarın ve unlu tavuk ciğeri parçalarını atın. Her tarafı kızarana kadar hızlıca kızartın.
Meyve suyu hala pembe akıyor olmalıdır. Bunları balıkla çıkarın ve pastırma parçalarıyla birlikte tabağa koyun.

Sarımsak, ekstra domuz pastırması yağı veya zeytinyağı ve sirkeyi tavaya atın ve bir veya iki saniye kaynatın, tüm lezzetli esmer parçaları kazıyın. Bunu marulun üzerine dökün ve fırlatın. Kırmızı soğan, ciğer ve

Machine Translated by Google

pastırma parçaları ve yemek.

Bu arada isterseniz yeşilliklerinizi bir tabağa koyabilirsiniz ama ben benimkini attığım salata kasesinden yedim. Daha kolay.

Verim: 1 porsiyon, 462 kalori, 26 gram yağ, 26 gram protein, 31 gram karbonhidrat, 14 gram diyet lifi ve 17 gram kullanılabilir karbonhidrat.

Sıcak Tavuk Ciğeri ve Enginar Salatası

Bunu, enginarları pişirip kalplerini ayıklayıp ardından marine ederek başlamanızı isteyen bir tariften uyarladım. Marine edilmiş enginar kalpleriyle başlamak çok daha basit görünüyordu ve kesinlikle tadı güzel.

3 yemek kaşığı (45 ml) zeytinyağı, bölünmüş 1
yemek kaşığı (15 ml) şeri sirkesi 2 damla
portakal özü 1/4 çay kaşığı baharatlı kahverengi
veya Dijon hardalı 1 tutam Splenda 1/8 orta boy soğan
1/4 çay kaşığı doğranmış sarımsak 3/4 fincan (225
g) marine edilmiş enginar kalbi, dörde bölünmüş—
Onlara şunu satın alın

yol! 4
tavuk ciğeri 3 su
bardağı (90 gr) taze bebek ıspanak 1/8
küçük kırmızı soğan, dilimlenmiş kağıt
inceliğinde tuz ve karabiber

2 yemek kaşığı (28 ml) zeytinyağı ve sirke, portakal özü, hardal, Splenda, soğan ve sarımsağı blender veya mutfak robotunuza koyun ve pürüzsüz ve kremsi olana kadar çalıştırın. Bunu sobanın yanına koy.

Enginar kalplerini süzün ve ölçün. Ciğerleri boyutlarına göre iki veya üç parçaya bölün ve tuz ve karabiber serpin. Ispanağı bir tabağa koyun, soğanı dilimleyin ve üstüne koyun.

Tamam, pişirme zamanı: Orta boy ağır bir tavaya bir miktar yapışmaz pişirme spreyi verin ve orta ateşte koyun. Son yemek kaşığı (15 ml) zeytinyağını ekleyin ve kaplamak için çalkalayın. Sıcakken ciğerleri atın ve yüzeyleri toplanıncaya ve kan akışı durana kadar soteleyin ama dikkatli olun.

Machine Translated by Google

fazla pişirmemek. İçeride hala pembe olmalılar. Enginar kalplerini ve sosunu ekleyin ve her şey ısınana kadar karıştırın, lezzetli kahverengi parçaları tava altından kazıyın. Ispanağın üzerine ciğerleri ve enginarları koyun ve yiyin.

Verim: 1 ila 2 porsiyon, 1 varsayarsak, 714 kalori, 55 gram yağ, 32 gram protein, 24 gram karbonhidrat, 9 gram diyet lifi ve 15 gram kullanılabilir karbonhidrat olacaktır.

Kayısı Soslu Cevizli Jambon Salatası

Her zaman etiketleri okuyun ve bulabileceğiniz en düşük şekerli jambonu satın alın - karbonhidrat içeriği oldukça değişkendir. Bu tarif, 3 ons (85 g) porsiyon başına 1 gram jambon olduğunu varsayar.

140 gr pişmiş jambon, doğranmış 1 sap kereviz, doğranmış 2 yemek kaşığı (20 gr) doğranmış kırmızı soğan 1/4 su bardağı (28 gr) kıyılmış ceviz 2 yemek kaşığı (28 gr) mayonez 2 çay kaşığı düşük şekerli kayısı reçeli 1 çay kaşığı baharatlı kahverengi veya Dijon hardalı 1/4 çay kaşığı soya sosu

Jambon, kereviz, soğan ve cevizleri bir karıştırma kabında karıştırın. Mayonez, konserveler, hardal ve soya sosunu birleştirin ve bunu jambon karışımının üzerine dökün. İyice karıştırıp servis yapın. Bu bir marul yatağında gerçekten güzel.

Verim: Toplam 11 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 29 gram protein için 15 gram karbonhidrat ve 4 gram lif içeren 1 porsiyon.

Tereyağlı Jambon-Ananas-Bezelye Salatası

Jambonun nasıl olduğunu bilirsiniz: Bütün aile, artıkları tekrar görene kadar onu sever. İşte artık jambonu yepyeni bir yemeğe dönüştürmenin harika bir yolu.
Kalan jambonunuz yoksa, marketten bir parça önceden pişirilmiş jambon satın alabilirsiniz.

1/2 başkarnabahar 1 küçük kırmızı soğan

Machine Translated by Google

3/4 su bardağı (124 g) ananas parçaları, taze veya meyve suyunda konserve 1 su bardağı (130 g) dondurulmuş bezelye 8 ons (225 g) pişmiş jambon 2 yemek kaşığı (28 g) tereyağı 2 yemek kaşığı (28 g) DaVinci şekersiz ananas şurup

2 yemek kaşığı (28 ml) pirinç sirkesi veya beyaz şarap sirkesi
1 yemek kaşığı (15 ml) zeytinyağı
1 yemek kaşığı (15 ml) limon veya limon suyu
2 yemek kaşığı (22 gr) baharatlı kahverengi veya Dijon hardalı tadı tuz ve karabiber

Karnabaharı mutfak robotunuzun parçalayıcı bıçağından geçirin. Ortaya çıkan karnabaharı kapaklı mikrodalgaya uygun bir güveç içine koyun, birkaç yemek kaşığı (28 ml) su ekleyin, örtün ve 6 dakika yüksekte çalıştırın.

Bu olurken, S-bıçak için parçalama bıçağını değiştirin. Soğanınızı soyun, parçalara ayırın ve içine atın. Orta bir kıvama gelene kadar nabız atın. Bunu büyük bir karıştırma kabına boşaltın.

Mutfak robotu kasesini tabana geri koyun ve ananası atın.
Orta-kaba bir kıvama gelene kadar nabız atın - yine de tanınabilir ananas parçaları istiyorsunuz; sadece salata yoluyla dağıtmalarını istiyorsunuz.
Bunu da karıştırma kabına boşaltın.

Bezelyeleri de ölçüp içine atın. Onları çözmeye gerek yok - sıcak karnabahar bunu yapacak ve bezelye salatası soğutmaya yardımcı olacak.

Jambonunuzu küçük küpler halinde kesin. (Ya da mutfak robotunda doğrayabilirsiniz, ama ben 1/4 inç ile 1/2 inç [6 ila 13 mm] arası küpleri severim.) Bunları kaseye ekleyin.

Burada bir yerde mikrodalga bip sesi çıkaracak. Karnabaharınızı çıkarın, açın ve iyice süzün. Karıştırma kabına alıp üzerine tereyağını atarak erimesini sağlayın. Her şeyi atın, tereyağının iyi dağıldığından emin olun.

Şimdi ananas şurubu, sirke, yağ, limon veya limon suyu ve hardalı karıştırın. Salatanın üzerine dökün ve tekrar atın. Tuz ve karabiber tadı ve
servis.

Machine Translated by Google

Verim: Her biri 253 kalori, 16 gram yağ , 13 gram protein, 16 gram karbonhidrat, 3 gram diyet lifi ve 13 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

Not: Bu ananas şurubu etrafta bulundurmak için kullanışlıdır. Hızlı bir teriyaki sosu elde etmek için soya sosuyla yarı yarıya karıştırıp biraz rendelenmiş zencefil kökü ve sarımsak ekliyorum. Stoklamaya değer.

İtalyan Kızartma Salatası

Ne harika bir yemek, hepsi şarküteri bifteklerinden! Eğer varsa, bunun yerine artık biftek kullanmaktan çekinmeyin.

2 litre (57o g) torbalanmış Avrupa veya İtalyan karışımı
yeşillikler 1/4 fincan (40 g) ince dilimlenmiş tatlı kırmızı soğan
1/4 orta boy yeşil biber, küçük şeritler halinde dilimlenmiş 3
yemek kaşığı (45 ml) sızma zeytinyağı 1/2 çay kaşığı kıyılmış
sarımsak veya 1 diş sarımsak, ezilmiş 1 1/2 yemek kaşığı (23
ml) balzamik sirke 1/2 çay kaşığı baharatlı kahverengi veya Dijon
hardalı 1/4 fincan (30 gr) ufalanmış Gorgonzola peyniri 4 ons (115
gr) dilimlenmiş rosto biftek 2 yemek kaşığı (18 gr) kavrulmuş
çam fıstığı

Yeşillikleri, soğanı ve yeşil biberi geniş bir salata kasesine koyun. Yağı ve sarımsağı birleştirin, salatanın üzerine dökün ve iyice atın. Balzamik sirke ve hardalı karıştırın ve bir kenara koyun.

Gorgonzola'yı ufalayın (önceden ufalanmış almadıysanız) ve salataya ekleyin.

Rosto etini şeritler halinde dilimleyin ve oraya da atın. Balzamik sirke karışımını her şeyin üzerine dökün ve iyice karıştırın. 2 servis tabağına koyun, her birinin üzerine birer yemek kaşığı (9 gr) çam fıstığı koyun ve servis yapın.

Verim: Toplam 10 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 27 gram protein için her biri 19 gram karbonhidrat ve 9 gram lif içeren 2 porsiyon.

Machine Translated by Google

- Ayrıca 1.153 miligram potasyum ve 247 miligram kalsiyum, ayrıca günlük C ve A vitamini gereksinimlerinizin neredeyse üç katı ve günlük folasin gereksiniminizin yüzde 100'ünü alacaksınız.

> Not: Gorgonzola, mavi peynirin İtalyan versiyonudur, çoğu mavi peynirden biraz daha hafif ve kremsidir. Bulamazsanız, istediğiniz mavi peyniri değiştirin.

Güneşte Kurutulmuş Domates ve Chipotle Soslu Hamburger Salatası Evet, üzerine bütün bir hamburgerin batırıldığı bir ana yemek salatası. Ve bu da iyi bir şey.

3 dilim domuz

pastırması 12 ons (340 g) öğütülmüş
mandren 1/2 su bardağı (115 g)
mayonez 5 yarım güneşte kurutulmuş
domates 1 adet chipotle şili adobo'da
konserve 1/2 çay kaşığı doğranmış
sarımsak 1 yemek kaşığı (15 ml) elma
sirkesi 2 yemek kaşığı (28 ml) zeytinyağı
1 torba (10 ons veya 280 gr) İtalyan karışımı marul 3 su
bardağı (60 gr) roka 1/4 kırmızı soğan

Elektrikli masa üstü ızgaranızı önceden ısıtmaya başlayın.

Pastırmayı bir mikrodalga pastırma rafına veya bir Pyrex pasta tabağına koyun ve 4 ila 6 dakika veya gevrek olana kadar yüksekte nuke edin.

Üç hamburger köftesi yapın ve ızgaraya koyun, gitmeye hazır.

Mayonezi S-bıçağı yerindeyken mutfak robotunuza koyun. Yarım domateslerinizi mutfak robotunuza çekin (bunun yerine onları doğrayabilirsiniz, ama ben onları mutfak makasımla kesmeyi daha hızlı ve daha kolay buluyorum.) Çipura ve bir çay kaşığı adobo sosu, sarımsak, sirke ve salçayı ekleyin.

Machine Translated by Google

zeytin yağı. İşlemciyi açın!

Artık ızgaranız sıcaktır. Hamburgerleri atın ve 4 ila 5 dakika için bir zamanlayıcı ayarlayın.

Git mutfak robotunu kapat; giyinmelisin.

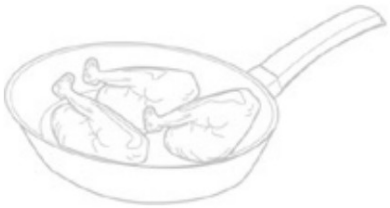
Tamam, bitiş çizgisine geliyoruz: Marulu ve rokayı büyük bir salata kasesine boşaltın. Pansumanın çoğunu üzerine dökün, burgerleri doldurmak için birkaç kaşık ayırın.

Her şey kaplanana kadar fırlat ve fırlat ve fırlat. Salatayı üç tabağa koyun.

Soğanı çeyrek kağıt ince dilimleyin ve üç tabak arasında dağıtın.
Her salatanın üzerine bir dilim pastırma parçalayın. Hamburgerler pişince her salataya birer tane koyun, üzerine ayırdığınız sosla birlikte servis yapın.

Verim: Her biri 720 kalori, 67 gram yağ, 25 gram protein, 9 gram karbonhidrat, 3 gram diyet lifi ve 6 gram toplam karbonhidrat içeren 3 porsiyon.

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

sekizinci bölüm

15 Dakikalık Tavada Akşam Yemeği

Tek tabaklı tava yemekleri hızlı, çok yönlüdür ve genellikle hem proteininizi hem de sebzenizi içerdiğinden başka bir şey pişirme ihtiyacını ortadan kaldırır. Üstelik yıkanacak tek bir tava var!

Bu "tava yemeklerinden" bazıları bir wok'ta da pişirilebilir. Elinizde ne varsa kullanın.

Asya Domuz Eti ve Lahana

Bu kadar az iş için bu kadar çok lezzet sunan birkaç yemek biliyorum.

1 pound (455 g) kemiksiz domuz filetosu
1/2 başlahana 1 küçük soğan Kızartmak
için kanola veya fıstık yağı 1 yemek kaşığı (15 g) siyah
fasulye sosu 1 ila 2 yemek kaşığı (16 ila 32 g) biberli
sarımsak ezmesi

Domuz filetosunu mümkün olduğunca ince dilimleyin - domuz kısmen donmuşsa bu daha kolaydır. Lahanayı yaklaşık 1,3 cm kalınlığında dilimleyin ve birkaç kez kesin. Soğanı ince ince dilimleyin.

Bir wok veya büyük tavada 3 ila 4 yemek kaşığı (45 ila 60 ml) yağı en yüksek ısıda ısıtın.
Sıcak olduğunda, domuz eti ekleyin ve 3 ila 5 dakika karıştırarak kızartın.
Lahana ve soğanı ekleyin ve lahana ve soğan yumuşayana kadar kızartmaya devam edin.
Siyah fasulye sosu ve acı biber salçasını karıştırıp servis yapın.

Verim: Toplam 5 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 32 gram protein için her biri 6 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 3 porsiyon.

Not: Bir Asya çeşnisi olan Siyah Fasulye Sosunu Asya veya Uluslararası marketlerde veya daha büyük marketlerin Asya bölümünde bulun. Aslında benimkini Uluslararası koridorda satın aldım.

Machine Translated by Google

Bloomingfoods, sevgili sağlık gıda mağazam. Bunun içinde biraz şeker var, ancak eklediği birkaç karbonhidrat için sunduğu lezzet miktarı buna değer, bence.

Buzdolabında iyi durur, bu yüzden hepsini çabucak tüketmeniz gerektiğini düşünmeyin.

Balzamik Kuzu Tava

Bu yemek zengin, farklı ve güzel!

1 pound (455 g) kuzu but veya omzu, ince dilimlenmiş ve 1/2 şerit halinde kesilmiş
çay kaşığı kıyılmış sarımsak veya 1 diş sarımsak, ezilmiş
1/2 orta boy soğan, dilimlenmiş 1/4 fincan (60 ml) zeytinyağı
1/2 kırmızı dolmalık biber, küçük şeritler halinde dilimlenmiş
1 torba (16 ons veya 455 g) üç kez yıkanmış taze ıspanak 1/4
su bardağı (60 ml) balzamik sirke

Tuz ve biber
Guar veya ksantan
4 yemek kaşığı (36 gr) kavrulmuş çam fıstığı

Yüksek ateşte kuzu eti, sarımsak ve soğanı zeytinyağında sotelemeye başlayın.
Kuzu etinin pembeliği geçince kırmızı dolmalık biberi de ekleyip karıştırın.

Kuzu iyice pişip soğan yumuşayınca ıspanağı ekleyin. Tavanızı ezmemek için iki veya üç partide eklemeniz gerekebilir, ancak oldukça hızlı bir şekilde soluyor. Ispanak zar zor topaklanana kadar karıştırın.
Aşırı pişirmeyin!

Tatmak için balzamik sirke, tuz ve karabiberi karıştırın (bunda çok biber severim) ve istenirse tava sularını bir tutam guar veya ksantan ile koyulaştırın.
Servis yapın ve her porsiyonu bir çorba kaşığı (9 g) kavrulmuş çam fıstığı ile doldurun.

Verim: Toplam 5 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 20 gram protein için her biri 9 gram karbonhidrat ve 4 gram lif içeren 4 porsiyon.

Bezelyeli Körili Kuzu

Bu gerçekten Hintli ya da otantik bir şey değil, sanırım, ama bu

Machine Translated by Google

hızlı ve iyi. Bunun yerine kıyma ile yapabilirsiniz, ancak kuzu en iyisi ve güzel bir değ iş iklik.

1 su bardağ ı (130 gr)
dondurulmuş bezelye 1 pound
(455 gr) kuzu kıyma 1/2 orta boy
soğ an 1 1/2 çay kaş ığ ı doğ ranmış
sarımsak 1 1/2 yemek kaş ığ ı (9 gr) köri
tozu 1/2 çay kaş ığ ı öğ ütülmüş tarç ın 1
yemek kaş ığ ı (8 gr)) rendelenmiş zencefil
1/2 çay kaş ığ ı tuz veya tadı

Büyük, ağ ır tavanıza yapış maz piş irme spreyi sıkın ve ısıtmak iç in orta boy bir brülörün üzerine koyun. Hala donmuş olan bezelyelerinizi mikrodalgaya uygun bir kaba koyun, bir ç orba kaş ığ ı (15 ml) veya daha fazla su ekleyin, üzerini kapatın (bir fincan tabağ ı kullanıyorum) ve 3 ila 4 dakika yüksekte ç alış tırın.

Bu sırada kuzunuzu kızgın tavanıza atın ve kızartıp ufalamaya baş layın. Parç alanıp biraz piş meye baş layınca, ısıyı iç eride tutması iç in üzerine eğ ik bir kapak koyun.

Yarım soğ anı birkaç parç aya bölün ve mutfak robotunuza atın. Doğ ramak iç in darbe. Orta kıvama gelince, kuzu etiyle birlikte dökün ve her ş eyi karış tırın. Sarımsakları ezerken kuzuyu tekrar örtün ve sonra onu da atın. Baharatları karış tırın.

Artık bezelyeleriniz piş miş tir! Bunları da tavaya alın ve karış tırın. Kuzu ve soğ an iyice piş ip servis edilene kadar piş irmeye ve karış tırmaya devam edin.

Verim: Her biri 488 kalori, 36 gram yağ , 28 gram protein, 12 gram karbonhidrat, 4 gram diyet lifi ve 8 gram kullanılabilir karbonhidrat iç eren 3 porsiyon.

Tavuk Tava Alfredo

Alfredo sosunu kim sevmez?

1 1/2 pound (680 g) kemiksiz, derisiz tavuk göğ sü 1/2 orta boy
soğ an 3 yemek kaş ığ ı (45 ml) zeytinyağ ı

Machine Translated by Google

1 torba (16 ons veya 455 g) dondurulmuş karışık karnabahar ve brokoli veya 1/2 pound (225 g) dondurulmuş brokoli çiçeği ve 1/2 pound (225 g) dondurulmuş karnabahar
1 bardak (250 ml) kavanozlu Alfredo sosu
Parmesan peyniri (isteğe bağlı)

Tavuğu 1 inç (2,5 cm) küpler halinde kesin ve soğanınızı dilimleyin. Orta ateşte zeytinyağında tavuk ve soğanı soteleyin.

Tavuk ve soğan pişirilirken karnabahar ve brokoliyi mikrodalgaya uygun bir güveç içine koyun. Bir veya iki yemek kaşığı (15 ila 28 ml) su ekleyin, üzerini örtün ve 7 dakika boyunca Yüksekte çalıştırın. Geri dönün ve sebzeler pişerken tavuğu ve soğanı karıştırın.

Mikrodalga "boş" olduğunda, sebzelerin yumuşak olup olmadığını kontrol edin. Birkaç dakikaya daha ihtiyaçları varsa, onlara verin. Brokoli ve karnabahar pişince suyunu süzün ve tavaya ekleyin. Alfredo sosunu karıştırın, ısıtın ve servis yapın. Dilerseniz üzerine serpmek için biraz Parmesan gezdirin.

Verim: Toplam 5 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 35 gram protein için her biri 8 gram karbonhidrat ve 3 gram lif içeren 5 porsiyon.

Tavuk Tava Roma

1 1/2 pound (680 g) kemiksiz, derisiz tavuk göğsü, 1 inç (2,5 cm) küpler halinde kesilmiş
1/2 yeşil biber, küçük şeritler halinde kesilmiş 1 küçük soğan, dilimlenmiş 2 diş sarımsak, ezilmiş veya 1 çay kaşığı kıyılmış sarımsak 3 yemek kaşığı (45 ml) zeytinyağı 1 kutu (2 1/4 ons veya 70 g) kutu dilimlenmiş olgun zeytin, süzülmüş 1 su bardağı (245 g) şekersiz spagetti sosu 1/4 su bardağı (25 g) rendelenmiş parmesan peyniri

Tavuğu, biberi, soğanı ve sarımsağı zeytinyağında orta-yüksek ateşte soteleyin. Tavuğun tüm pembesi kaybolduğunda, zeytinleri ve spagetti sosunu karıştırın, kaynatın ve bir dakika daha pişmesine izin verin.
Üzerine parmesan peyniri serperek servis yapın.

Verim: Her biri 8 gram karbonhidrat ve 2 gram lif içeren 5 porsiyon,

Machine Translated by Google

toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 33 gram protein için.

Soğan ve Biberli İtalyan Sosis

Mmmmmm! New York City bölgesinde çocukluğumu tekrar ziyaret etmek gibi!

1 1/4 ila 1 1/2 pound (570 ila 680 g) İtalyan sosis parçaları, sıcak veya hafif 1/4 fincan (60 ml) zeytinyağı 1 1/2 büyük yeşil biber 1 büyük soğan 1 diş sarımsak

Sosisleri çapraz olarak 1/2-inç (1,3 cm) parçalar halinde dilimleyin ve zeytinyağında orta-yüksek ateşte soteleyin. Bu arada, biberleri orta boy şeritler halinde dilimleyin ve soğanı yaklaşık 1/4 inç (6 mm) kalınlığında dilimleyin. Sosis yarıya indiğinde biberleri, soğanı ve sarımsağı karıştırın. Sosis iyice pişene ve soğan gevşek ve yarı saydam olana kadar pişirin. Servis.

Verim: Toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 21 gram protein için her biri 7 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 4 porsiyon.

Soğan, Biber, Domates Soslu İtalyan Sosis ve Peynir

Soğanlı Biberli İtalyan Sosisini yukarıda anlatıldığı gibi yapın . Bittiğinde, aşağıdakileri karıştırın: 1 su bardağı (245 g) şekersiz spagetti sosu

Ardından aşağıdakileri ekleyin: 1
su bardağı (115 g) rendelenmiş mozzarella peyniri

Sosun ısınması ve peynirin erimesi için tavayı birkaç dakika kapatın. Servis.

Machine Translated by Google

Verim: Toplam 9 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 28 gram protein için her biri 12 gram karbonhidrat ve 3 gram lif içeren 4 porsiyon.

Not: Ulusal olarak dağıtılan en düşük karbonhidratlı spagetti soslarından biri, Hunt'ın Orijinal Tarzı Şeker Eklenmemiş 'dir. (Ayrıca şekerle Orijinal Tarz yaparlar, bu yüzden etiketi okuyun!) Her 1/2 fincan (123 g) porsiyon 9 gram karbonhidrat ve 3 gram lif içerir, toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat. Bu şeyi gerçekten seviyorum!

Yeni-Fangled Çiftlik Kızartması

Peg Bracken'in klasik yemek kitabı The I Hate To Cook Book'ta patates, soğan ve peynirle pişirilmiş yumurtaların "Eski Moda Çiftlik Kızartması" adlı bir tarifi vardı. İşte benim düşük karbonhidratlı, yirmi birinci yüzyıl versiyonum.

4 dilim domuz
pastırması 1 bardak (100 g) karnabahar, 1/2 inç (1,5 cm) parçalar halinde doğranmış 1
bardak (150 g) doğranmış şalgam, 1/2 inç (1,5 cm) parçalar halinde doğranmış
1/2 su bardağı (80 gr) doğranmış
soğan 4 yumurta 1/2 su bardağı (58
gr) rendelenmiş kaşar peyniri
Tuz ve biber

Pastırmayı ufacık parçalara ayırın - bunun için mutfak makası iyidir. Büyük bir tavada pastırmayı pişirmeye başlayın. Karnabaharları ve şalgamı mikrodalgaya uygun bir kapta birleştirin, birkaç yemek kaşığı (28 ml) su ekleyin, örtün ve 7 dakika Yüksekte mikrodalgada pişirin.

Bittiğinde sebzeleri boşaltın. Pastırmadan birkaç yemek kaşığı (45 ila 60 ml) yağ hariç hepsini boşaltın ve karnabahar, şalgam ve soğanı tavaya ekleyin. Soğan yarı saydam olana kadar soteleyin. Yumurtaları çatalla çırpın, tavaya dökün, üzerine peynir serpin ve yumurtalar sertleşene kadar karıştırın. Tatmak ve servis etmek için tuz ve karabiber.

Verim: Toplam 9 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 24 gram protein için her biri 12 gram karbonhidrat ve 3 gram lif içeren 2 porsiyon.

Machine Translated by Google

Karides ve Mantar Sote Bu, aile için

yeterince hızlı ve kolaydır, ancak şirket için yeterince etkileyici! 2 yemek kaşığı (28 ml) zeytinyağı 2 yemek kaşığı (28 gr) tereyağı 8 ons (225 gr) dilimlenmiş mantar 1/2 orta boy soğan 1 pound (455 gr) temizlenmiş, kabuklu karides 1/2 çay kaşığı kıyılmış sarımsak veya 1 diş ezilmiş sarımsak 1 yemek kaşığı (15 ml) limon suyu 1 yemek kaşığı (15 ml) kuru beyaz şarap

Zeytinyağı ve tereyağını orta-yüksek ateşte ağır bir tavada birlikte ısıtın. Mantarları ve soğanı ekleyin ve sebzeler yumuşamaya başlayana kadar soteleyin. Karidesleri ekleyin ve her tarafı pembeleşip soğan yarı saydam olana kadar pişirin. Sarımsak, limon suyu ve şarabı karıştırın, bir iki dakika daha pişirin ve servis yapın.

Verim: Toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 32 gram protein için her biri 7 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 3 porsiyon.

Füme Sosis ve Lahanası Bu, 500 Düşük

Karbonhidratlı Tarifte bulunan bir yemeğin hızlandırılmış versiyonudur —sadece yiyecekleri daha küçük parçalara ayırın ve daha hızlı pişerler!

1 pound (455 gr) tütsülenmiş sosis 2
yemek kaşığı (28 gr) tereyağı 1
pound (455 gr) brüksel lahanası 1/4
fincan (40 gr) doğranmış soğan

Tütsülenmiş sosisi çapraz olarak 1/2-inç kalınlığında (1,3 cm) parçalar halinde dilimleyin. Tereyağını orta-yüksek ateşte ağır bir tavada eritin ve içinde sosisi pişirmeye başlayın. Bu sırada brüksel lahanasını mutfak robotunuzun dilimleyici bıçağından geçirin. Brüksel lahanasını ve soğanı tavaya ekleyin ve ara sıra karıştırarak, brüksel lahanası soluncaya ve sosis iyice ısınana kadar her şeyi pişirmeye devam edin. Servis.

Verim: Her biri 12 gram karbonhidrat ve 4 gram lif içeren 4 porsiyon,

Machine Translated by Google

toplam 8 gram kullanılabilir karbonhidrat (çok düşük karbonhidratlı tütsülenmiş sosis seçerseniz daha az) ve 19 gram protein için.

> Not: Füme sosis, karbonhidrat sayısında çok değişiklik gösterir. Etiketlerinizi dikkatlice okuyun!

Ekşi Kremalı Jambon Akşam Yemeği

Peg Bracken'in klasiği The I Hate To Cook Book'tan güncellenmiş, karbonhidratı alınmış bir başka tarif.

1/2 baş karnabahar 1/2
orta boy soğan, doğranmış
2 su bardağı (300 gr) pişmiş jambon, şeritler
halinde 8 ons (225 gr) dilimlenmiş mantar 2 yemek
kaşığı (28 gr) tereyağı 1/2 su bardağı (115 gr) ekşi
krema

Karnabaharı mutfak robotunuzun parçalayıcı bıçağından geçirin. Mikrodalgaya uygun bir güveç içine koyun, birkaç yemek kaşığı (28 ml) su ekleyin, üzerini kapatın ve 6 ila 7 dakika boyunca Yüksekte nuke edin.

Karnabahar pişirilirken soğanı küp küp doğrayın ve jambonu ufacık şeritler halinde kesin. Tereyağını büyük, ağır bir tavada orta ateşte eritin ve içindeki soğan, jambon ve mantarları sık sık karıştırarak soteleyin. Soğan gevşek ve yarı saydam olduğunda, brülörü düşük seviyeye getirin ve ekşi kremayı karıştırın. Isıtın ama kaynamasına izin vermeyin, aksi takdirde ekşi krema "çatlayacaktır".

Karnabaharı süzün, 3 tabağa bölün ve jambon karışımını kaşıklayın.
üzerinde.

Verim: Toplam 8 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 19 gram protein için her biri 9 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 3 porsiyon.

Doldurulmamış Lahana

Lahana dolması çok yıllık bir favoridir, ancak tüm bunları doldurmanın bir yolu yoktur.

Machine Translated by Google

yaprakları ve onları 15 dakika içinde pişirin! İşte size lahana dolması tüm lezzetini en yüksek hızda veren bir tarif. Bu tarif için çok yağsız kıyma kullanın - yağı boşaltmak için gereken zamandan tasarruf etmenizi sağlar.

1 1/2 pound (680 g) yuvarlak veya diğer çok yağsız kıyma 1 orta boy soğan, doğranmış 1 çay kaşığı kıyılmış sarımsak veya 2 diş sarımsak, ezilmiş 1/2 baş lahana, kaba doğranmış 1 kutu (8 ons veya 225 g) domates sosu 2 yemek kaşığı (28 ml) limon suyu 1/2 çay kaşığı biber 1/2 çay kaşığı küçük hindistan cevizi 1/2 çay kaşığı öğütülmüş tarçın 1 çay kaşığı tuz

Kıymayı ağır bir tavada yüksek ateşte pişirmeye başlayın; Daha hızlı pişmesi için tavanın altını kaplayacak şekilde yayın.

Kıyma kızarırken soğanı doğrayın ve sarımsağı ezin.
Onları kıyma ile birlikte tavaya koyun ve bir spatula ile karıştırarak ters çevirin ve eşit şekilde pişmesi için parçalayın. Tavayı kapatın ve pişirmeye devam edin.

Bu arada lahanayı irice doğrayın. Bunu dana eti karışımına birer birer karıştırın - sizinki benimkinden daha büyük değilse, tavanıza çok yaklaşacaktır. Yine, eşit şekilde pişmesini sağlamak için her şeyi ters çevirmeye özen gösterin. Tavayı tekrar kapatın.

Et karışımını eşit şekilde pişirmeye devam etmek için karıştırmaya devam edin, karıştırmalar arasında örtün. Lahana solmaya başlayınca domates sosu, limon suyu, biber, hindistan cevizi, tarçın ve tuzu ilave edin. Tekrar kapatın, her şeyi 5 dakika kaynatın ve ardından servis yapın.

Verim: Toplam 5 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 25 gram protein için her biri 7 gram karbonhidrat ve 2 gram lif içeren 5 porsiyon.

İspanyol Pirinci"

Tamam, bu gerçekten İspanyolca değil. Otantik Meksikalı bile değil. Ve tabii ki pirinç değil. Ama annemin alıştığı "İspanyol Pirinci" gibi geçiyor.

Machine Translated by Google

Hamburgerden hızlı, tek tabaklık bir yemek yapmak için bir araya getirin! Baharatlı yiyecekleri sevmiyorsanız, bu gerçekten oldukça hafif olmasına rağmen, konserve, doğranmış domatesleri bibersiz kullanmaktan çekinmeyin.

1 pound (455 g) yuvarlak veya diğer çok yağsız kıyma 1 ila 2 yemek kaşığı (15 ila 28 ml) yağ 1/2 baş karnabahar 1/2 yeşil biber, doğranmış 1/2 orta boy soğan, doğranmış 1 çay kaşığı kıyılmış sarımsak 1 kutu (14.5 ons veya 410 g) yeşil biberli doğranmış domates 1/2 çay kaşığı öğütülmüş kimyon 1 çay kaşığı Worcestershire sosu 1/4 su bardağı (60 ml) su Tuz ve karabiber

Orta-yüksek ısıda yağda sığır eti kızartmaya başlayın. Bu sırada karnabaharı mutfak robotunuzun parçalayıcı bıçağından geçirin. Karnabaharı mikrodalgaya uygun bir güveye koyun, bir veya iki yemek kaşığı (15 ila 28 ml) su ekleyin, örtün ve sadece 5 dakika Yüksek derecede mikrodalgada pişirin.

Sığır etine geri dön ve parçalamaya başla. Tavada biraz yağ olunca biberi ve soğanı da ekleyip soteleyin. Etin tüm pembeliği kaybolduğunda, sarımsak, domates, kimyon, Worcestershire sosu ve suyu ekleyin ve hepsini kaynatın. Karnabahar "pirinci" ile örtün ve her şeyi 3 ila 5 dakika kaynatın. Tatmak ve servis etmek için tuz ve karabiber.

Verim: 4 veya 5 porsiyon. 4 porsiyon varsayarsak, toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 23 gram protein için her birinde 7 gram karbonhidrat ve 1 gram lif olacaktır.

Kızarmış pirinç"

Bu tarif sonsuz derecede değiş kendir ve özellikle etrafta asılı kalan her türlü artık eti tüketmek için iyidir. Artan kalmadıysa, marketten satın aldığınız pişmiş jambonu, bir veya iki kutu tavuk veya salata karidesini veya elinizde ne varsa kullanmaktan çekinmeyin.

1/2 baş karnabahar

Machine Translated by Google

Yağ

2 yumurta,

çırpılmış 1 1/2 su bardağı (340 gr) küp küp doğranmış veya rendelenmiş artık pişmiş et, konserve et, veya deniz ürünleri 1 fincan (225 g) sebze*

8 ila 10 yeşil soğan, dilimlenmiş, yeşilin gevrek kısmı dahil 2 yemek kaşığı (28 ml) soya sosu 1/2 çay kaşığı Splenda

* Kar bezelyesi (1 inç [2,5 cm] parçalar halinde doğranmış), fasulye filizi, rendelenmiş lahana, su kestanesi, bambu filizi - elinizde ne varsa ve kulağa hoş geliyorsa kullanın. Bir ya da iki çeşit, yarım düzine karışık ezmeden daha iyidir.

Karnabaharı mutfak robotunuzun parçalayıcı bıçağından geçirin. Karnabaharı mikrodalgaya uygun bir güveç içine koyun, bir veya iki çorba kaşığı (15 ila 28 ml) su ekleyin, örtün ve 5 dakika boyunca Yüksek derecede mikrodalgada mikrodalga yapın.

Yapışmaz pişirme spreyi ile orta boy bir tavaya püskürtün ve orta ateşte yerleştirin. Tencerenin altını kaplamak için bir yemek kaşığı (15 ml) yağ ekleyin. Yumurtaları dökün ve bir dakika kadar kapatın. Tencerenin dibinde düz bir tabaka halinde yumurtaları pişmeye bırakın. Pişirildiğinde, çıkarın ve bir kenara koyun.

Karnabaharı mikrodalgadan çıkarın ve süzün. Büyük, ağır bir tavaya veya wok'a birkaç yemek kaşığı (45 ila 60 ml) yağ koyun, Eti, sebzeleri ve yeşil soğanları karıştırın. Sebzeler yumuşayana kadar ara sıra karıştırarak pişirin. Karnabahar pirinci ekleyin ve karıştırmak için karıştırın. Yumurta yaprağını parçalayın ve yumurta şeritlerini karıştırın. Soya sosunu Splenda ile birleştirin ve kızarmış "pirincin" içine karıştırın.

Verim: 2 veya 3 porsiyon. Açıkçası, bunun üzerindeki karbonhidrat sayısı, kullandığınız malzemelere göre biraz değişecektir. Ancak, bir et lokantası tavuğunun kalıntılarını ve yarım fasulye filizini, sebzeleriniz için yarım kar bezelyesini kullandığınızı ve her biri 8 gram karbonhidrat ve 2 gram lif içeren 3 porsiyon yaptığınızı varsayarsak, toplam 6 gram olacaktır. kullanılabilir karbonhidrat ve 27 gram protein.

Tavuk Pirzola Suey 4 yemek

kaşığı (60 ml) soya sosu 2 çay kaşığı Splenda 1 1/2 pound (680 g) kemiksiz, derisiz tavuk göğsü

Machine Translated by Google

8 ila 10 yeşil soğan

3 ila 4 yemek kaşığı (45 ila 60 ml) yağ—fıstık veya kanola en iyisidir 3 su bardağı (312 g) fasulye filizi 3 çay kaşığı (45 ml) kızarmış susam yağı 1/2 çay kaşığı tavuk bulyon granülleri

guar veya ksantan

Soya sosu ve Splenda'yı küçük bir tabakta karıştırın ve bir kenara koyun.

Tavuk göğsünü mümkün olduğunca ince şeritler halinde dilimleyin (yarı donmuş sa bunu yapmak daha kolaydır). Yeşil soğanları, yeşilin tüm gevrek kısımlarını kullanarak yaklaşık 1/2 inç (1,3 cm) uzunluğunda parçalar halinde kesin.

Tüm malzemeleri ocakta toplayın. En yüksek ısıya bir wok veya ağır tava koyun ve yağı ekleyin. Isıtmak için 30 saniye ila 1 dakika verin ve ardından tavuğu ekleyin. 4 ila 5 dakika veya pembe kaybolana kadar karıştırın. Taze soğanları ve fasulye filizlerini ekleyin ve 1-2 dakika daha karıştırarak kızartın. Soya sosu karışımını, susam yağını, bulyon granüllerini ve meyve sularını koyulaştırmak için bir tutam guar veya ksantan ekleyin. Bir dakika daha karıştırarak kızartın ve servis yapın.

Verim: 4 veya 5 porsiyon. 4 porsiyon varsayarsak, toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 42 gram protein için her biri 9 gram karbonhidrat ve 3 gram lif içerecektir.

Hamburger Pirzolası Suey

1 pound (455 g) yuvarlak veya diğer çok yağsız kıyma 2 yemek kaşığı (28 ml) sıvı yağ 1 orta boy soğan, dilimlenmiş 2 su bardağı (140 g) dilimlenmiş mantar 2 sap kereviz, çapraz olarak ince dilimlenmiş 1/2 yeşil biber, doğranmış 1/2 çay kaşığı kıyılmış sarımsak veya 1 diş ezilmiş sarımsak 2 su bardağı (208 g) fasulye filizi 1/3 su bardağı (80 ml) soya sosu 1/2 çay kaşığı sıvı sığır bulyon konsantresi

Yüksek ısıda bir wok veya büyük tavada, sığır eti yağda kızartmaya ve parçalamaya başlayın. Yarısı pembeleşince soğanı, mantarı ekleyin,

Machine Translated by Google

kereviz, yeşil biber ve sarımsak. Sebzeleri kızartırken eti parçalamaya devam edin. Sığır etinin tüm pembesi kaybolduğunda ve sebzeler neredeyse gevrek olduğunda, fasulye filizi, soya sosu ve sığır bulyon konsantresini ekleyin. Fasulye filizleri zar zor solmaya başlayana kadar tavada kızartmaya devam edin ve ardından servis yapın.

Verim: Toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 24 gram protein için her biri 8 gram karbonhidrat ve 2 gram lif içeren 4 porsiyon.

🕒 Çatlak Salatası

İnternette dolaşan bu tarifin yaklaşık bir milyon versiyonu var, bazıları düşük karbonhidratlı, bazıları ramen erişteleriyle dolu. Dolduruyor, ucuz, hızlı ve iyi. Bununla oynamaktan çekinmeyin - çekici olan ne olursa olsun yeşil veya kırmızı biber, kereviz veya fasulye filizi ekleyin. Temel parçalar kıyma, rendelenmiş lahana, soya sosu ve susam yağıdır.

1 pound (455 g) öğütülmüş
mandren 8 ons (225 g) dilimlenmiş
mantar 1 paket tofu shirataki, spagetti veya melek kılı
geniş liği 3 bardak (210 g) torbalanmış lahana salatası
karışımı 4 yemek kaşığı (60 ml) soya sosu 2 yemek
kaşığı (28 ml) koyu susam yağı 2 çay kaşığı kıyılmış
sarımsak 3 çay kaşığı (1.5 g) Splenda veya eşdeğeri
tatlılık 10 adet taze soğan, dilimlenmiş Sriracha acı sos

En büyük tavanızı orta-yüksek ısıya koyun ve yer aynasını kızartmaya başlayın. Biraz yağı pişmeye başlayınca dilimlenmiş mantarları (dilimlenmiş olarak aldınız değil mi?) içine atın ve spatulanın ucuyla biraz daha parçalayın. Karıştırın ve eğik kapakla kapatın.

Shirataki paketinizi açın ve bir süzgeç içine atın. Onları birkaç kez durulayın ve kesin. Geri dön ve etini karıştır! Tabii ki yeniden örtün.

Sığır eti yaklaşık 3/4 oranında kızardığında, lahanayı, süzülmüş shiratakiyi, soya sosunu, susam yağını, sarımsağı ve Splenda'yı karıştırın. Bu eğik kapakla tekrar örtün.

Soğanlarınızı dilimleyin. Eti tekrar karıştırın!

Machine Translated by Google

Sığır eti pişip mantarlar yumuşayınca yeşil soğanları ve acı sosu ilave edip servis yapın.

Verim: 4 porsiyon, her biri 412 kalori, 31 gram yağ, 24 gram protein, 11 gram karbonhidrat, 3 gram diyet lifi ve 8 gram kullanılabilir karbonhidrat.

Gündelik Chan'ın Özel

İlk yemek kitabım olan 500 Düşük Karbonhidratlı Tarife, Joe adında hamburger, ıspanak ve yumurta içeren bir tarif ekledim. Bu tarifin orijinal adı - birçok versiyonda, birçok yerde bulunur - Joe'nun Özel veya Sıradan Joe'nun Özel idi. Bu, hafif bir Asya aksanıyla benzer bir tarif, dolayısıyla adı. Bu arada, bunu ikiye katlamak kolaydır.

1/2 pound (225 g) yuvarlak veya diğer çok yağsız kıyma 1 yemek kaşığı (15 ml) yağ 2 taze soğan, dilimlenmiş 1 fincan (104 g) fasulye filizi 2 yumurta 1/2 çay kaşığı soya sosu

Tuz ve biber

Orta-yüksek ısıda büyük, ağır bir tavada yağda sığır eti kızartmaya başlayın. Kızarırken yeşil soğanları dilimleyebilir, fasulye filizlerini ölçebilir ve yumurtaları soya sosuyla birlikte çırpabilirsiniz.

Ocağa geri dönün ve sığır eti parçalamaya başlayın. Ufalanıp pembe kalmadığında, yeşil soğanları ve filizleri ekleyin. Bir veya iki dakika karıştırın - sebzelerin ısınması için yeterince uzun, ancak fasulye filizlerinin gevşek ve ıslak olması için yeterince uzun değil. Yumurtaları ve soya sosunu ekleyin ve sertleşene kadar karıştırın. Tatmak ve servis etmek için tuz ve karabiber.

Verim: Toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 29 gram protein için her biri 5 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 2 porsiyon.

Dana ve Enginar Tava

Bu hem farklı hem de iyi. Enginardaki karbonhidratların çoğu, çok düşük etkili bir karbonhidrat olan inülin formunda olduğundan, bu, kan şekerinizi karbonhidrat sayımının önerdiğinden daha da kolaydır.

Machine Translated by Google

8 dilim domuz

pastırması 1 1/2 pound (680 g) kemiksiz sığır filetosu veya bonfile ince 1/2 orta boy soğan, ince dilimlenmiş 2 yemek kaşığı (28 ml) zeytinyağı 1/4 fincan (60 ml) elma sirkesi 1 yemek kaşığı Splenda 1 / 2 çay kaşığı biber 1/2 çay kaşığı kıyılmış sarımsak veya 1 diş sarımsak, ezilmiş 1 kutu (14 ons veya 390 g) dörde bölünmüş enginar kalbi, süzülmüş

Pastırmayı bir mikrodalga pastırma rafına veya bir cam pasta tabağına koyun. 8 dakika boyunca Yüksek Mikrodalga.

Pastırma pişirilirken, sığır eti mümkün olduğunca ince dilimleyin ve şeritler boyunca birkaç kez kesin, böylece uzunlukları 2 ila 3 inçten (5 ila 7,5 cm) fazla olmayacak şekilde kesin. (Et kısmen donmuşsa bu en kolay yoldur.) Şimdi soğanı da dilimleyin.

Yağı büyük, ağır bir tavada yüksek ateşte ısıtın ve sığır eti ve soğanı karıştırarak kızartmaya başlayın. Sığır etinin pembeliği gidince sirke, Splenda, biber, sarımsak ve enginar kalplerini ekleyin ve 5 dakika kadar kaynamaya bırakın.

Sığır eti kaynarken pastırmayı kontrol edin. Henüz gevrek değilse, bir dakika daha verin.

Sığır eti karışımını 6 servis tabağına veya kasesine bölün ve servis yapmadan önce her porsiyonun üzerine bir buçuk şerit pastırma parçalayın.

Verim: Toplam 5 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 23 gram protein için her biri 9 gram karbonhidrat ve 4 gram lif içeren 6 porsiyon.

Tex~Mex Tavada Lazanya

Bu, on beş dakikanın her saniyesini alacak, ama buna değer. Olabildiğince lezzetli olmasının yanı sıra en az 6 kişiyi besleyecek ve bahse girerim etoburlar bile şikayet etmeden yiyecektir. Göreyim seni. Ve bu eğik kapağı mümkün olan her saniye tavada tutmanın, hızlı bir şekilde bitirmenin anahtarı olduğunu unutmayın.

Machine Translated by Google

1 pound (455 g) öğütülmüş ayna
1 küçük soğan 8 ons (225 g) krem
peynir, yumuşatılmış 1 su bardağı (225 g)
süzme peynir 1 1/2 su bardağı (173 g) 4
peynir Meksika karışımı 1 çay kaşığı kimyon
1 1/3 su bardağı (327 gr) şekersiz spagetti
sosu 2/3 su bardağı (173 gr) salsa 1 1/2 yemek kaşığı
(12 gr) acı toz 1 kutu siyah soya fasulyesi (Eden
konserveleri bunlar.) 2 paket tofu shirataki eriş te,
fettuccini tarzı

Elinize alabileceğiniz en büyük tavayı orta-yüksek ısıya koyun ve yer aynasına atın. Maksimum ısıya maruz kalma için tava tabanının tamamına yayın ve eğik bir kapakla örtün.

Soğanı mutfak robotunuza atın ve orta-ince kıvamda doğrayın. Kıyma ile birlikte dökün ve hepsini karıştırın, sığır eti çevirin ve parçalayın. Bu eğik kapakla tekrar örtün.

Krem peynir, süzme peynir, 1/2 su bardağı (58 g) 4 peynirli Meksika karışımı ve kimyonu karıştırın. Kenara koyun.

Git sığır eti ve soğanı karıştır ve o eğik kapakla tekrar kapat! Şimdi spagetti sosu ve salsa'yı 2 fincan (475 ml) bir ölçüm kabında birlikte ölçün ve pembenin çoğunun sığır etinden gittiğini varsayarak - öyle olmalı - karıştırın.
Devam edin ve biber tozunu da karıştırın. Eğik kapakla tekrar örtün!

Soya fasulyenizi açın ve süzün. Onları tavaya ekleyin ve tekrar örtün!

Shirataki'nizi boş altın, çabucak durulayın ve mutfak makasınızla 5 veya 6 kez sıyırın. Gidip onları tavada iyice dolacak olan karışıma karıştırın - bu benim büyük dökme demir tavamı tamamen doldurdu.

Üzerine krema/süzme peynir karışımını dökün ve kalan 4 peynir karışımını da üstüne serpin. O eğik kapakla tekrar kapatın ve pişirme süresini tamamlamasına veya 4 peynir karışımı eriyene kadar bekleyin ve ardından servis yapın.

Verim: En az 6 porsiyon, her birinin 420 kalori, 31 gram yağ, 24 gram protein, 13 gram karbonhidrat, 4 gram diyet lifi ve 9'u olacağı varsayılarak

Machine Translated by Google

gram kullanılabilir karbonhidrat.

Cajun Tava Akş am Yemeğ i

Bu, ç oklu görev gerektiren baş ka bir tarif, ancak aileyi bir pound öğ ütülmüş mandrenle besleyecek. Bunun yerine domuz sosisi ile de iyi olur.

1 pound (455 gr) öğ ütülmüş
mandren 1/2 baş karnabahar 1

kereviz kaburga 1 orta boy soğ an 1
orta boy yeş il biber 2 ç ay kaş ığ ı

doğ ranmış sarımsak 5 dilim

pastırma 1/2 su bardağ ı (55 gr)
doğ ranmış kavrulmuş ve

tuzlanmış cevizler 5 ç ay kaş ığ ı (15 gr) Cajun baharat 2
ç ay kaş ığ ı sığ ır bulyon granülleri

Louisiana tarzı acı sos

Önce en büyük tavanızı orta-yüksek ateş e koyun ve kıymayı kavurmaya baş layın; tava tabanının tamamını kaplayacak ş ekilde parç alayın. Eğ ik bir kapakla örtün.

Karnabaharı parç alara ayırın ve mutfak robotunuzun parç alayıcı bıç ağ ından geç irin. Karnabaharı kapaklı, mikrodalgaya uygun bir güveç iç ine koyun, birkaç yemek kaş ığ ı (28 ml) su ekleyin, örtün ve 6 dakika yüksekte ç alış tırın.

Git etini karış tır! Ş imdi mutfak robotunuzun parç alayıcı bıç ağ ını S-bıç ağ ı ile değ iş tirin. Kereviz, soğ an ve biberi parç alara ayırın, iç ine atın ve orta kıvamda doğ rayın.

Sığ ır etini kontrol et. Çok fazla yağ olduğ unu düş ünüyorsanız, biraz dökün, ancak en az birkaç yemek kaş ığ ı (45 ila 60 ml) bırakın. Sebzeleri iç ine atın ve sarımsağ ı da ekleyin. Hepsini karış tırın ve eğ ik kapağ ı tekrar kapatın.

Pastırma dilimlerini mikrodalga fırın rafına veya Pyrex pasta tabağ ına koyun; mikrodalga bip sesi ç ıkarır duymaz karnabaharla değ iş tokuş etmeye hazır olmalarını istiyorsunuz! Ardından cevizlerinizi doğ rayın.

Machine Translated by Google

Artık karnabaharınız hazır. Dış arı çekin, pastırmayı içine sokun ve zamanlayıcıyı 5 ila 6 dakikaya ayarlayın. Karnabaharınızı süzün ve tavaya atın.

Cajun baharatını ve sığır bulyon konsantresini tavaya ekleyin ve baharatlar eşit şekilde dağılana kadar her şeyi iyice karıştırın.

Cevizleri karıştırın ve servis yapın.

Pastırma bittiğinde, her porsiyonun üzerine bir dilim kesmek için mutfak makasınızı kullanın ve yiyin.

Verim: 4 ila 5 porsiyon, her biri 399 kalori, 30 gram yağ, 21 gram protein, 12 gram karbonhidrat, 4 gram diyet lifi ve 8 gram kullanılabilir karbonhidrat içerecektir.

Tatlı ve Ekşi Domuz Eti

Bu tam olarak otantik değil çünkü domuz eti hırpalanmış ve kızartılmamış. Yine de tadı harika! Ve bir Çin restoranındaki Sweet and Sour'dan çok daha düşük karbonhidratlı. Bu tavada kızartmayı bir şeyin üzerine servis etmemek size garip geliyorsa, onunla servis etmek için biraz karnabahar "pirinci" yapmamak için hiçbir neden yok.

3 yemek kaşığı (45 ml) pirinç veya elma sirkesi 1
1/2 yemek kaşığı (2.3 gr) Splenda 3 yemek kaşığı
(45 gr) meyve suyunda konserve, ezilmiş ananas 1 çay kaşığı
soya sosu 1/4 çay kaşığı siyah üzüm pekmezi 1/2 çay kaşığı
kıyılmış sarımsak 3 yemek kaşığı (45 mi) yağ 12 ons (340 g)
kemiksiz domuz filetosu, ince şeritler halinde kesilmiş 1/2 orta
boy yeşil biber, kareler halinde kesilmiş 1/2 orta boy soğan,
dilimlenmiş Guar veya ksantan

Sirke, Splenda, ananas, soya sosu, pekmez ve sarımsağı karıştırın ve ocağın yanına koyun.

Yağı bir wok veya büyük bir tavada en yüksek ısıda ısıtın. Domuz eti ekleyin ve yarı hazır olana kadar kızartın. Biberleri ve soğanları ekleyip karıştırarak kavurmaya devam edin.
Domuz etinin pembe rengi tamamen kaybolduğunda sirke karışımını ekleyin ve karıştırın. İzin vermek

Machine Translated by Google

Her şey, sebzeler yumuşayana kadar bir veya iki kez karıştırarak birkaç dakika pişirin. Tava sularını guar veya ksantan ile sadece bir dokunuşla kalınlaştırın ve servis yapın.

Verim: 2 veya 3 porsiyon. 2 porsiyon varsayıldığında, toplam 10 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 36 gram protein için her biri 11 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içerecektir.

- Her porsiyon ayrıca 782 miligram potasyum içerir!

Tatlı ve ekşi tavuk

Büyük bir sürpriz değil, aynı tarifi tavuk yerine de yapabilirsiniz.

Domuz eti için 12 ons (340 g) kemiksiz, derisiz tavuk göğsü kullanarak Tatlı ve Ekşi Domuz eti tarifi yapın .

Verim: 2 veya 3 porsiyon. 2 porsiyon varsayarsak, toplam 10 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 39 gram protein için her biri 11 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içerecektir.

- Potasyum içeriği biraz düşer, ancak yine de 479 miligram alırsınız.

Akdeniz Hindi Tavada Kızartma

Bu yemek parlak, muhteşem lezzetlerle dolu!

1 1/2 pound (680 g) kemiksiz hindi bonfile, çok ince dilimlenmiş 3 ila 4 yemek kaşığı (45 ila 60 ml) zeytinyağı 1 orta boy soğan, dilimlenmiş 1 orta boy yeşil biber, şeritler halinde kesilmiş 1/4 fincan (60 ml) kuru beyaz şarap 1/4 fincan (60 ml) limon suyu 1 kutu (2.25 ons veya 70 g) dilimlenmiş olgun zeytin, süzülmüş 2 çay kaşığı kıyılmış sarımsak veya 4 diş sarımsak, ezilmiş 1 çay kaşığı kurutulmuş kekik 2 çay kaşığı tavuk bulyon konsantresi Guar veya ksantan 4 yemek kaşığı (16 gr) taze kıyılmış maydanoz

Büyük bir tavada veya wokta hindiyi zeytinyağında yüksek ateşte kızartmaya başlayın.

Machine Translated by Google

sıcaklık. Yarısı bittiğinde (pembenin yarısı gitmiş), soğanı ve biberi ekleyin. Hindiden tüm pembeler gidene kadar tavada kızartmaya devam edin.

Şarap, limon suyu, zeytin, sarımsak, kekik ve bulyonu ekleyin ve her şeyi ara sıra karıştırarak 3 ila 4 dakika daha veya sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Tava sularını guar veya ksantanla hafifçe koyulaştırın. Ocağı kapatın, maydanozu karıştırın ve servis yapın.

Verim: Toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 39 gram protein için her biri 8 gram karbonhidrat ve 2 gram lif içeren 4 porsiyon.

Tavuk Kuşkonmaz Tavada Kızartma

1 pound (455 g) kuşkonmaz 1
orta boy soğan 8 ons (225 g)
konserve dilimlenmiş kestane, süzülmüş 1/4 bardak (60 ml) kuru
şeri 1/4 bardak (60 ml) soya sosu 1 çay kaşığı kıyılmış sarımsak
veya 2 diş sarımsak, ezilmiş 1 1/2 pound (680 g) kemiksiz, derisiz
tavuk göğsü, ince dilimlenmiş

1/4 su bardağı (60 ml) sıvı yağ
guar veya ksantan

Kuşkonmazın uçlarını, doğal olarak kırıldıkları yerden ayırın ve çapraz olarak 1/2-inç (1,3 cm) uzunluklarda dilimleyin. Soğanı ince yarım halkalar halinde dilimleyin. Su kestanelerini açın ve süzün. Şeriyi, soya sosunu ve sarımsağı karıştırın ve sobanın yanına oturtun.

Yağı bir wok veya büyük bir tavada en yüksek ısıda ısıtın. Tavuğu ekleyin ve 2 ila 3 dakika ya da pembenin yaklaşık yarısı kaybolana kadar karıştırın. Kuşkonmaz ve soğanı ekleyin ve tavuk pişene kadar karıştırmaya devam edin.

Su kestanelerini ve şeri karışımını ekleyin, birleştirmek için karıştırın ve her şeyi 2 ila 4 dakika daha veya kuşkonmaz parlak yeşil ve yumuşak olana kadar pişirin. Meyve sularını guar veya ksantanla biraz koyulaştırın ve servis yapın.

Verim: 4 veya 5 porsiyon. 4 porsiyon varsayarsak, her birinde 15 gram olacak

Machine Translated by Google

toplam 12 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 41 gram protein için karbonhidratlar ve 3 gram lif.

Jambon ve Fasulye Tavası

Bu genellikle iyi bir şeydir. Kocam onu seviyor. İsterseniz bunu ikiye katlayabilirsiniz, ancak fasulyenizin mikrodalgaya girmesi daha uzun sürer, muhtemelen 15 dakikayı bir veya iki dakika geçer. İki katına bile olsa, iyi ve hızlı bir akşam yemeği!

1,3 cm (1,3 cm) küpler halinde kesilmiş 6 ons (170 g) pişmiş jambon 1 yemek kaşığı (14 g) tereyağı veya (15 ml) yağ 2 su bardağı (248 g) dondurulmuş çapraz kesilmiş yeşil fasulye 1 yemek kaşığı (15 g) meyve suyunda konserve, ezilmiş ananas 1 yemek kaşığı (16 g) düşük karbonhidratlı barbekü sosu 1/4 çay kaşığı rendelenmiş zencefil 1/2 çay kaşığı baharatlı kahverengi hardal

Jambonu orta ateşte tereyağında veya sıvı yağda sotelemeye başlayın - sadece biraz kızartıyorsunuz. Bu olurken, fasulyeleri mikrodalgaya uygun bir güveç içine koyun, birkaç yemek kaşığı (28 ml) su ekleyin, örtün ve 7 dakika Yüksekte mikrodalgada pişirin.

Mikrodalga "çıt" yaptığında fasulyelerin pişip pişmediğini kontrol edin; değilse, karıştırın ve 2 ila 3 dakika daha verin. Sadece yumuşadıklarında, süzün ve tavada kızartılmış jambon küplerine ekleyin. Ananas, barbekü sosu, zencefil kökü ve hardalı ekleyin ve iyice karıştırın. Lezzetleri karıştırmak için sadece bir dakika pişirin ve ardından servis yapın.

Verim: Toplam 9 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 19 gram protein için her biri 13 gram karbonhidrat ve 4 gram lif içeren 2 porsiyon.

Jambon-Çeddar-Ispanaklı Tavada Akşam Yemeği

Bu, kocamın en çok sevdiği hemen hemen her şeyi içerir. 10 puan vermesine şaşmamalı!

10 ons (280 gr) dondurulmuş doğranmış ıspanak
1 yemek kaşığı (14 gr) tereyağı 1/2 orta boy soğan

Machine Translated by Google

1/2 libre (225 g) piş miş jambon, 1/2 inç (1,3 cm) küpler halinde kesilmiş 1 su bardağ ı (58 g) rendelenmiş kaş ar peyniri 1/2 su bardağ ı (120 mi) ağ ır krema 1 yemek kaş ığ ı (11 g) baharatlı kahverengi hardal 3 haş lanmış yumurta

Ispanağ ınızı mikrodalgada kapaklı bir güveye koyun, birkaç yemek kaş ığ ı (45 ila 60 ml) su ekleyin ve üzerini kapatın. Paket talimatlarına göre yüksek nükleer, muhtemelen 5 ila 7 dakika.

Büyük, ağ ır tavanızı orta ateş e koyun ve tereyağ ını atın.

Yarım soğ anı doğ rayın - mutfak robotunuzu kullanabilirsiniz, ancak sadece yarım soğ an iç in bir bıç ak ve kesme tahtası kullandım ç ünkü yine de jambonu küp ş eklinde doğ ramalarına ihtiyacım vardı. Eriyen tereyağ ını tavada gezdirin ve soğ anı atın.

Ş imdi jambonunuzu da küp küp doğ rayın ve tavaya atın. Soğ anla karış tıralım.

Önceden rendelenmiş kaş ar almadıysanız, biraz ç abucak parç alayın. Kreminizi de ölç ün.

Tamam, mikrodalga bipledi; ıspanaklarınız bitti. İ yice süzün - fazladan su almak iç in bastırın - ardından tavaya dökün. Ispanağ ı jambon ve soğ anla karış tırın. Ş imdi peyniri ve kremayı karış tırın. Hardalda ölç ün ve onu da karış tırın.

Yumurtaları soyarken ara sıra karış tırarak her ş eyi kaynatın.

Peynir eriyip sos krema kıvamına gelince servis yapın. Daha sonra her kasenin üzerine bir adet haş lanmış yumurta dilimleyin ve servis yapın. (Yumurtaları rendeleyebilir veya doğ rayabilirsiniz, daha kolay bulursanız; ben sadece üstteki güzel beyaz ve sarı halkaları seviyorum.) Verim: 3 porsiyon, her biri 572 kalori, 45 gram yağ , 33 gram protein, 10 gram karbonhidrat, 3 gram diyet lifi ve 7 gram kullanılabilir karbonhidrat.

Not: Bu, kalan jambonu kullanmanın harika bir yoludur, ancak

Machine Translated by Google

bir parça önceden piş irilmiş jambon ve bunu kullanın. O önceden piş irilmiş jambon, kullanış lı ş eyler.

Kümes Hayvanı

Hash Eğ er evde hindi veya tavuk kalmış sa bu sadece 15 dakikalık bir tariftir, ancak Ş ükran Günü'nden sonraki Pazartesi iş e döndüğ ünüzde ve daha fazla hindi bulmak iç in eve döndüğ ünüzde bunu almaktan memnun olacaksınız. tüketilmesi gerekiyor! Bu da rotisseried tavuk kalıntılarıyla yapılan tadı güzel.

1/4 baş karnabahar 1

orta boy ş algam (tenis topundan biraz daha büyük) 1/2
orta boy soğ an, doğ ranmış 1 yemek kaş ığ ı (14 gr)
tereyağ ı 2 su bardağ ı (28 gr) doğ ranmış hindi veya
tavuk eti 3/4 su bardağ ı (175 ml) yarım buç uk 1/2 ç ay
kaş ığ ı tavuk bulyon konsantresi 1/2 ç ay kaş ığ ı kümes
hayvanları baharatı

Guar veya ksantan (isteğ e bağ lı)
Tuz ve biber

Karnabaharı birkaç büyük parç aya bölün ve S-bıç ağ ı yerindeyken bir mutfak robotuna atın. Ş algamı soyun, dörde bölün ve oraya atın. Her ş ey orta kıvama gelene kadar nabız atın.

Mikrodalgada kullanılabilen, kapaklı bir güveç iç ine koyun, birkaç yemek kaş ığ ı (28 ml) su ekleyin, üzerini kapatın ve 7 dakika boyunca Yüksekte ç alış tırın.

Bu arada, büyük, ağ ır bir tavada, orta ateş te tereyağ ında soğ anı sote etmeye baş layın. Bu sote ederken, kalan tavuğ u doğ rayın.

Hindiyi veya tavuğ u tavaya ekleyin ve soğ ana karış tırın. Artık karnabahar ve ş algam bitmiş olmalı; Onları mikrodalgadan ç ıkarın, boş altın ve tavaya ekleyin. Yarım buç uk, bulyon ve kümes hayvanı baharatını karış tırın, örtün ve her ş eyin tamamen sıcak olduğ undan emin olmak iç in bir veya iki dakika kaynamaya bırakın. İ sterseniz guar veya ksantan, tuz ve karabiber ile biraz koyulaş tırın ve servis yapın.

Verim: Toplam 7 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 24 gram protein iç in her biri 8 gram karbonhidrat ve 1 gram lif iç eren 3 porsiyon.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

dokuzuncu bölüm

15 Dakika Yavaş Tencere Yemekleri

Tamam, kabul ediyorum - bu bölümdeki tariflerin hiçbiri 15 dakikada yapılmadı. Ancak bu, onları kitabın geri kalanındaki tariflerden daha kullanışlı - hatta daha fazla - olmaktan alıkoymaz, çünkü siz dışarıdayken kendi kendilerine mutlu bir şekilde yemek pişirirler.

Bu tariflerde 15 dakikalık limit pişirme süresinde değil hazırlama süresindedir. Bu tariflerin tümü, hem pişirmeden önce hem de pişirildikten sonra 15 dakikadan fazla uygulamalı zaman gerektirmez. Yavaş ocakta akşam yemeğinizi almadan ve kızınızı kapıdan almadan önce yarım saat boyunca küçük et parçalarını un içinde taramak ve onları kızartmak yok ve uzun bir günün işinden eve bir ev dolusu aç insana gelmek yok, sadece Yavaş pişirici yemeğinize bir şeyler eklemek ve ardından yarım saat daha beklemek zorunda kalmak. Hayır, tüm bu tarifler gerçekten hızlı, basit ve lezzetli!

Bu arada, aşağıdakileri yapmanız gerekiyorsa, yavaş pişiricideki yiyecekleri nasıl hızlandıracağınızı veya yavaş latacağınızı bilmekte fayda var: Yavaş pişirici tarifinizden iyi bir saat ayırmak istiyorsanız, her şeyi çanak çömlek tepsisine koyun, yemek tepsisini yerleştirin. mikrodalga fırınınız (tabii ki bu, çanak çömlek astarınızın elektrik tabanından kalktığını ve mikrodalga fırınınıza sığdığını varsayar - benimki her ikisini de yapar) ve 5 ila 10 dakika boyunca yüzde 50 güçle mikrodalgaya koyun - sadece ısınmaya yetecek kadar her şey geçer. Daha sonra tabak çanak kalıbını tabana koyun, örtün ve tarife göre ayarlayın.
Bir tarifi yavaş latmak için eti donmuş olarak koyabilirsiniz! Bu, pişirme sürenize 2 ila 3 saat arasında iyi bir katkı sağlayacaktır.

3~Dakika Yavaş Tencerede Kavurma

Bu tarif çok 1965, ama yine de inanılmaz derecede kolay ve tadı harika. Püre haline getirilmiş karnabahar "sahteleri" bununla güzeldir - size sos koymak için bir şeyler verirler.

8 ons (225 g) dilimlenmiş mantar 2 ila 3
pound (0,9 ila 1,3 kg) kemiksiz kızartma tavası 1 zarf Fransız
Soğan çorbası karışımı 1/2 bardak (120 ml) kuru kırmızı
şarap Guar veya ksantan

Machine Translated by Google

Mantarları yavaş piş iricinizin altına dökün ve rostoyu üstüne koyun. Soğ an çorbası karış ımını ve ş arabı karış tırın ve her ş eyin üzerine dökün. Kapağ ı kapatın, yavaş piş iriciyi Düş ük'e ayarlayın ve 8 saat boyunca unutun.

Eve geldiğ inizde, rostoyu çıkarın (dikkatle - çok yumuş ak olacaktır) ve yavaş piş iricideki meyve sularını koyulaş tırmak iç in guar veya ksantan kullanın. Bu sosu rosto ile servis edin.

Verim: 2 pound kızartma (900 g) varsayarsak, bu 6 porsiyon verecektir. Sosun her damlasını yerseniz, her porsiyonda toplam 5 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 25 gram protein iç in 6 gram karbonhidrat ve 1 gram lif bulunur.

Pepperoncini Sığ ır Eti

Pepperoncini, sıcak ama kavurucu olmayan salamura İ talyan salatası biberleridir - bunları zeytin ve turş ularla aynı koridorda bulacaksınız - ve bu bifteğ i çok özel yapıyorlar.

2 ila 3 pound (0,9 ila 1,3 kg) kemiksiz çömlek kızartma 1 su
bardağ ı (225 g) pepperoncini biberi, sirke ile 1/2 oranında paketlenir
orta boy soğ an, doğ ranmış
guar veya ksantan
Tuz ve biber

Yavaş ocakta sığ ır eti tokatlayın, üstüne pepperoncini dökün ve üzerine soğ anı serpin. Kapağ ı kapatın, yavaş piş iriciyi Düş ük'e ayarlayın ve 8 saat bekletin.

Bittiğ inde, eti balıktan çıkarın, bir tabağ a koyun ve oluklu bir kaş ık kullanarak biberleri çıkarın ve kızartmanın üzerine koyun. Tenceredeki meyve sularını guar veya ksantan, tuz ve karabiber ile tatlandırın ve baharatlarla birlikte servis yapın.

fırında kızartmak.

Verim: 2 pound kızartma (900 g) varsayarsak, bu, her biri 3 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 24 gram protein içeren 6 porsiyon verecektir.

Karayipler Yavaş Tencere Kuzu

Bütün kuzu budu satın alıyorum ve bakkaldaki kasabın onları kesmesini sağ lıyorum.

Machine Translated by Google

benim için - her iki ucundan ufacık bir kızartma ve ortasından biftek. Bu hizmet için asla ücret almazlar ve bu bana yavaş piş iriciime sığ acak kadar küçük kuzu kızartmaları verir. Buradaki sorunlu içerik demirhindi konsantresidir - iyi bir Uluslararası bölümü olan bir markete bakın. Onu güney Indiana'da orta büyüklükte bir kasabada buldum, bu yüzden yakınınızda bulabilirsiniz! Bulamazsanız, bunun yerine bir çorba kaş ığ ı (15 ml) limon suyu ve bir çay kaş ığ ı Splenda kullanabilirsiniz ve kuzunuz daha az otantik Karayip tadında ama yine de lezzetli olacaktır.

2 ila 3 pound (0,9 ila 1,3 kg) kuzu budu parçası 1/2 orta boy
soğ an, doğ ranmış 1/2 çay kaş ığ ı kıyılmış sarımsak veya
1 diş sarımsak, ezilmiş 1 çay kaş ığ ı demirhindi konsantresi
1 yemek kaş ığ ı (11 g) baharatlı kahverengi hardal 1 su
bardağ ı (160 g) konserve doğ ranmış domates 1 çay kaş ığ ı
acı sos – tercihen Karayip Scotch Bonnet sosu – veya

az ya da çok, Guar veya ksantan tatmak için
Tuz ve biber

Kuzuyu yavaş piş iriciye yerleş tirin. Soğ an, sarımsak, demirhindi, hardal, domates ve acı sosu karış tırın ve kuzu etinin üzerine dökün. Ocağ ı Alçak konuma getirin ve 8 saat kadar piş mesine izin verin.

Bittiğ inde kuzuyu bir servis tabağ ına alın, tencerenin suyunu gerekirse guar veya ksantanla koyulaş tırın, tuz ve karabiberle tatlandırın ve
servis.

Verim: 1,1 kg'lık bir kuzu budu olduğ unu varsayarsak, bu, her biri 5 gram karbonhidrat ve bir miktar lif içeren 6 porsiyon olacaktır (eğ er tüm sos yerseniz - eğ er tüketirseniz daha az karbonhidrat) yok) ve 27 gram protein.

Yavaş Tencere Tavuk Guadeloupe

Bu gerçek bir ş ey değ il, ama lezzetlerini Karayipler'in Creole yemeklerinden ödünç alıyor.

1 kesilmiş piliç-fritöz tavuk, yaklaş ık 3
1/2 pound (1,6 kg) veya tercih ettiğ iniz tavuk parçaları 1/2 orta boy
soğ an, doğ ranmış 2 çay kaş ığ ı yenibahar

Machine Translated by Google

1 çay kaşığı kuru kekik 1/4
su bardağı (60 ml) limon suyu; şişelenmiş iyi 1
kutu (14 ons veya 400 g) biberli doğranmış domates 1 atış (3
yemek kaşığı veya 45 ml) koyu rom
guar veya ksantan
Tuz ve biber

Tavuğu, soğanı, yenibaharı, kekiği, limon suyunu, biberleri ve romu yavaş pişiriciye atın, Düşük'e ayarlayın ve 5-6 saat bekletin. Tavuğu dikkatlice çıkarın - kemikten kayacak! Tenceredeki malzemeleri guar veya ksantan, tuz ve karabiber ile tatlandırın ve tavuğun üzerine servis yapın.

Verim: 5 veya 6 porsiyon. 5 porsiyon varsayarsak, toplam 5 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 35 gram protein için her birinde 6 gram karbonhidrat ve 1 gram lif olacaktır.

Etiyopya Tavuk Güveç Çeşitleri

Yine, yavaş pişirici yöntemi pek otantik değil, ancak lezzetler Etiyopya tarifinden geliyor - Etiyopyalıların çok daha fazla acı kullanması dışında!
Gerçekten sıcak yemek seviyorsanız artırın.

1 adet doğranmış etlik fritöz, yaklaşık 3 pound (1,3
kg) 1 orta boy soğan, doğranmış 1 çay kaşığı kırmızı
biber 1 çay kaşığı kırmızı biber 1/2 çay kaşığı biber
1/2 çay kaşığı rendelenmiş zencefil 2 yemek kaşığı
(28 ml) limon suyu 1/2 su bardağı (120 ml) su Guar
veya ksantan Tuz ve karabiber

Tavuğu, soğanı, kırmızı biberi, kırmızı biberi, biberi, zencefili, limon suyunu ve suyu yavaş pişiricinize atın ve Düşük'e ayarlayın. 5 ila 6 saat bekletin. Bunu gerçekten güveç gibi yapmak isterseniz, pişirtiğinde eti kemiklerinden ayırabilirsiniz (ki bu çok kolay olacaktır), sosu guar veya ksantan ile koyulaştırabilir ve ardından tavuğu tekrar sıvıya karıştırabilirsiniz. Ya da sadece hizmet edebilirsin

Machine Translated by Google

tavuğ un üzerine sos. İ stediğ ini al.

Verim: 5 veya 6 porsiyon. 5 porsiyon varsayarsak, toplam 2 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 35 gram protein iç in her birinde 3 gram karbonhidrat ve 1 gram lif olacaktır.

Chipotle Hindi Bacakları Bu

yemek baharatlı, zengin Güneybatı lezzetine sahiptir.

3 hindi budu 1
1/2 ç ay kaş ığ ı kimyon 1
ç ay kaş ığ ı biber tozu 1 ç ay
kaş ığ ı kurutulmuş , adaç ayı tozu 1
ç ay kaş ığ ı kıyılmış sarımsak veya 2 diş ezilmiş sarımsak 1/2
ç ay kaş ığ ı kırmızı pul biber 1/4 ç ay kaş ığ ı zerdeç al 1 veya 2
konserve adobo soslu chipotle chilies , artı birkaç ç ay kaş ığ ı

8 ons (225 gr) domates sosu 1 yemek kaş ığ ı (15 ml) Worcestershire
sosu 6 yemek kaş ığ ı (42 gr) rendelenmiş queso quesadilla peyniri *
(isteğ e bağ lı)
guar veya ksantan

* Bu hafif, beyaz bir Meksika peyniridir. Monterey Jack kabul edilebilir bir yedek.

Hindi bacaklarını yavaş piş iriciye daldırın. (Daha fazlasını sığ dırabilirseniz, ç ekinmeyin. Yavaş piş iricim sadece 3 tane alır.) Kimyon, pul biber, adaç ayı, sarımsak, kırmızı pul biber, zerdeç al, biber, domates sosu ve Worcestershire sosunu blendera koyun, ç alış tırın. bir dakika bekleyin ve ardından karış ımı hindi budularının üzerine dökün.
Kapağ ı kapatın, yavaş piş iriciyi Düş ük konuma getirin ve 5 ila 6 saat bekletin.

Bittiğ inde, her bir hindi bacağ ını bir servis tabağ ına alın, tenceredeki meyve sularını guar veya ksantan ile kalınlaş tırın ve hindi budu üzerine kaş ık koyun. Dilerseniz her hindi bacağ ının üzerine 2 yemek kaş ığ ı (14 gr) rendelenmiş peynir serpin ve servis yapmadan önce bir veya iki dakika erimesini bekleyin.

Verim: Toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat iç in her biri 8 gram karbonhidrat ve 2 gram lif iç eren 3 porsiyon ve hindi budu büyüklüğ üne bağ lı olarak 40 ila 50 gram protein.

Machine Translated by Google

Not: Chipotle biber füme jalapeños'tur. Normal jalapenolardan çok farklılar ve oldukça lezzetliler. Büyük marketlerin Meksika yemekleri bölümünde, adobo sosunda konserve edilmiş onları arayın. Tüm kutuyu bir kerede kullanma olasılığınız düşük olduğundan, chipotle'larınızı dondurucuda saklayabileceğinizi aylarca mutlu yaşayacakları ve yeterince esnek kalacakları zaman bir tanesini soyabileceğinizi bilmekten mutluluk duyacaksınız. onu kullanmak istiyorum.

süslenmiş lahana turşusu

Bu, Fransa'nın Alsace bölgesinden geleneksel bir yemeğin aerodinamik bir versiyonudur - adı Garnished Sauerkraut anlamına gelir. Özellikle soğuk bir gecede çok basit ve çok iyi.

1 kutu (14 ons veya 400 gr) kırmızı lahana turşusu
1 yemek kaşığı (15 gr) pastırma yağı 1/4 fincan
(60 ml) elma sirkesi 1 yemek kaşığı (1,5 gr)
Splenda 1/2 orta boy soğan, ince dilimlenmiş 2
yemek kaşığı (28 ml) çırçır 1/4 fincan (60 ml)
kuru beyaz şarap 1 pound (455 g) et—kielbasa,
tütsülenmiş sosis, sosis, sosis, 1/4 inç kalınlığında
(6 mm) jambonun herhangi bir kombinasyonunu seçin dilimler veya füme domuz pirzolası

*

* Bulabildiğim en düşük karbonhidratlı kielbasa ve tütsülenmiş sosisin her birini 1/2 pound (225 g) kullanıyorum.

Lahana turşunuzu bir kevgir içine atın, hafifçe durulayın, süzün ve kaba boş altın.

Machine Translated by Google

yavaş piş irici. Pastırma yağ ı, sirke, Splenda, soğ an, cin ve ş arabı ekleyin ve hızlıca karış tırın. Eti üstüne koyun, yavaş piş iriciyi kapatın ve Düş ük'e ayarlayın. 5 ila 6 saat piş irin.

Verim: 3 veya 4 porsiyon. 3 porsiyon varsayarsak ve hangi etleri kullandığ ınıza bağ lı olarak, her biri 9 gram karbonhidrat ve 3 gram lif civarında olacak, toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat (bunu en düş ük karbonhidratlı sosisleri kullanarak kesebilirsiniz) bulabilir) ve kabaca 16 gram protein.

Not: Bu, yavaş piş iricimi doldurmaya bile baş lamaz, bu yüzden bu tarifi ikiye hatta üç e katlamaktan ç ekinmeyin. Arttırırsanız, onu katmanlardım - bir kat kraut, bir et tabakası, bir kat kraut vb. Ve elbette, kullandığ ınız fazladan katman sayısına bağ lı olarak piş irme süresini bir saat, belki iki saat artırmanız gerekecek.

Yavaş Tencere Kaburgaları

Buralarda sadece kaburgaları severiz, ama onları "hızlı ve kolay" bir ş ey olarak hiç düş ünmedim. Sonra onları yavaş tencereye koymayı düş ündüm. Vay!

Yavaş piş irilen kaburgalar, elbette, yavaş ateş te yapılan kaburgalar gibi değ ildir, ancak inanılmaz derecede lezzetlidir ve kemikten dökülen yumuş aktır. Dahası, gerç ekten ç ok kolaylar. Yavaş bir tencerede kaburgaların nasıl piş irileceğ ine dair birkaç fikir.

Kayısı Sırlı Biberiye-Zencefil Kaburga

Blue Slaw - veya herhangi bir lâhana salatası - bunlarla iyidir. Ayrıca, yaklaş ık 6 pound (2,7 kg) değ erinde tam boy bir kaburga levhası kullanmaktan ç ekinmeyin ve bir aileyi besliyorsanız baharatları ikiye katlayın.

1 slab bebek sırt kaburgası, yaklaş ık 2 1/2 pound (1,1 kg)
Satın Alınan Biberiye-Zencefil Ovması (Stubb's yapar) 2 yemek kaş ığ ı (40 g) düş ük ş ekerli kayısı konservesi 1 1/2 ç ay kaş ığ ı baharatlı kahverengi hardal 1 ç ay kaş ığ ı Splenda 1 1/2 ç ay kaş ığ ı soya sosu

Machine Translated by Google

Biberiye-Ginger Rub ile cömertçe kaburga levhasının her iki tarafını serpin. Kaburga levhasını kıvırın ve yavaş piş iricinize yerleş tirin. Yavaş piş iriciyi örtün ve Düş ük'e ayarlayın. 9-10 saat unutun. (Hayır, hiç bir ş ey unutmadım. Yavaş piş iriciye sıvı koymuyorsunuz. Terlemeyin.) Süre dolduğ unda, konserveleri, hardalı, Splenda'yı ve soya sosunu karış tırın. Kaburgaları yavaş piş iriciden dikkatlice çıkarın - biraz dağ ılabilirler, çok hassas olurlar. Etli tarafı yukarı bakacak ş ekilde bir etlik rafa yerleş tirin. Kayısı kremasını kaburgaların üzerine eş it bir ş ekilde yayın ve bunları, 7 ila 8 dakika boyunca ısıdan 3 ila 4 inç (7,5 ila 10 cm) yüksekte ayarlanmış bir piliç altında çalış tırın ve ardından servis yapın.

Verim: 2 veya 3 porsiyon. 3 porsiyon varsayarsak, her birinde 5 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 38 gram protein olacaktır.

Yavaş Tencere "Mangalda" Kaburga

Tamam, bu gerçekten mangal değ il çünkü ateş te piş miyor. Ancak bu tarifin tadı harika ve kapıdan içeri girdikten birkaç dakika sonra kaburgalarınızı kazmanıza izin veriyor.

1 slab bebek sırt kaburgası, yaklaş ık 2 1/2 pound (1,1 kg)
Memphis Tarzı Kuru Ovma (sayfa 306 veya çoğ u marketten iyi kuru temizleme ürünü satın alabilirsiniz) 1/4 fincan (65 g) Karbonhidratı Azaltılmış Baharatlı Barbekü Sosu (bkz. sayfa 311) veya 1/4 fincan (65 g) satın alındı düş ük karbonhidratlı barbekü Sos *

* Atkins bir tane yapar ve Walden da yapar - bunların her ikisi de çevrimiçi perakendeciler aracılığ ıyla kullanılabilir. Ayrıca bakkallarda oldukça yaygın olarak dağ ıtılan, çoğ u ticari barbekü sosunun yarısından daha az ş ekere sahip olan ve tadı harika olan Stubb's adında bir marka var. Ben bunu kullanıyorum.

Kuru ovma ile her iki taraftaki kaburga levhasını bolca serpin, kaburgaları sarın ve yavaş piş iricinize kaydırın. Örtün, Düş ük'e ayarlayın ve 9 ila 10 saat boyunca gitmelerine izin verin.

Akş am yemeğ i zamanı geldiğ inde, önceki tarifte olduğ u gibi, kaburgaları yavaş piş iriciden dış arı çekin, bunu dikkatli bir ş ekilde yapın çünkü parçalanacaklar.

Kaburgaları etlik tarafı yukarı gelecek ş ekilde bir etlik ızgaraya koyun ve üzerlerine barbekü sosunu yayın. Yüksek ayarlı piliçten 3 ila 4 inç (7,5 ila 10 cm) arasında 7 ila 8 dakika piş irin ve ardından servis yapın.

Machine Translated by Google

Verim: Karbonhidrat sayınız, ev yapımı şekersiz barbekü sosu mu yoksa ticari düşük karbonhidratlı sos mu kullandığınıza bağlı olarak biraz farklı olacaktır. Bunları 3 kişi paylaşırsa, her biri yaklaşık 5 gram karbonhidrat, lif yok ve 38 gram protein alacak.

> Not: Bunlara füme aroması vermek isterseniz, marketinizden sıvı duman aroması satın alabilirsiniz. Kuru ovma üzerine serpmeden önce kaburgaları sıvı dumanla fırçalayın.

Yavaş Tencere Teriyaki Kaburga

Bunlar tatlı, baharatlı ve keskin ve kemikten dökülen ihalelerdir. 15 dakikalık zaman dilimine ketçap yapımı dahil değildir, ancak teriyaki sosu sığmalıdır ve zaten her zaman elinizin altında ketçap bulundurmak isteyeceksiniz.

6 pound (2,7 kg) domuz yedek kaburga, tencereye sığacak şekilde 3 veya 4 parçaya bölünmüş
3/4 fincan (180 g) Dana's Şekersiz Ketçap veya ticari şekersiz ketçap 1 grup Teriyaki Sos (bkz. sayfa 313) 1/4 su bardağı (6 gr) Splenda
1/4 çay kaşığı pekmez 1 çay
kaşığı kıyılmış sarımsak veya 2 diş sarımsak, ezilmiş
guar veya ksantan

Kaburgaları yavaş ocakta çırpın. Ketçap, teriyaki sos, Splenda, pekmez ve sarımsağı karıştırıp ocağa alın, tencerenin kapağını kapatın ve Düşük ayara getirin. 10 saat unutun.

Süre dolduğunda, inanılmaz derecede hassas ve lezzetli kaburgaları çıkarmak için maşa kullanın. Tencere sıvısından kullanacağınızı düşündüğünüz kadar dökün ve guar veya ksantan kullanarak kalınlaştırın. Sosu kaburgaların üzerine servis edin.

Verim: Her biri yaklaşık 3 gram karbonhidrat, bir miktar lif (yediğiniz sıvının miktarına bağlı olarak) ve 48 gram protein içeren 6 porsiyon.

"Bir Hayatım Var" Tavuk

Bu oldukça iyi - tatlı, keskin ve meyvemsi. 15 dakikanın tamamı - onu tencereye almak yaklaşık 12 ve uzaktaki başka bir çift.

Machine Translated by Google

Sosu kalınlaş tırmak iç in son - ama buna değ er.

Seç tiğ iniz 3 ila 3 1/2 pound (1,3 ila 1,6 kg) kemikli tavuk parç aları - Bacakları ve baldırları kullanıyorum, ancak bütün bir kesilmiş tavuk harika olur. 8 ons (225 g) dilimlenmiş mantar 3 yemek kaş ığ ı (45 ml) portakal suyu Bir portakalın rendelenmiş kabuğ u 1 yemek kaş ığ ı (6 g) tavuk bulyon konsantresi 1/2 ç ay kaş ığ ı biber 1 kutu (8 ons veya 225 g) konserve domates sosu 2 yemek kaş ığ ı (28 ml) soya sosu 2 yemek kaş ığ ı (3 gr) Splenda 1/2 ç ay kaş ığ ı pekmez 2 ç ay kaş ığ ı kıyılmış sarımsak veya 4 diş ezilmiş sarımsak 1 ç ay kaş ığ ı kuru kekik Guar veya ksantan

Tavuğ un derisini ve büyük yağ parç alarını ç ıkarın ve yavaş piş iriciye atın. (Derisi önceden alınmış tavuk satın alarak zamandan tasarruf edebilirsiniz, ancak bu daha pahalıdır.) Mantarları üstüne dökün.

Portakal suyu, portakal kabuğ u rendesi, bulyon, biber, domates sosu, soya sosu, Splenda, pekmez, sarımsak ve kekiğ i karış tırın ve tavuk ve mantarların üzerine dökün. Tencereyi kapatın, Düş ük'e ayarlayın ve 5 ila 6 saat piş mesine izin verin.

Bittiğ inde, tavuğ u ç ıkarın ve bir tabağ a koyun. Tenceredeki sosu kalınlaş tırmak iç in guar veya ksantan kullanın ve tavukla servis yapın.

Verim: 5 veya 6 porsiyon. 6 porsiyon varsayarsak, her birinde 8 gram karbonhidrat ve 1 gram lif olacak, toplam 7 gram kullanılabilir karbonhidrat (tüm sosları yediğ iniz varsayılarak) ve 31 gram protein olacaktır.

Yavaş Tencere Bira Fabrikası Tavuk ve Sebzeler Burada bol miktarda sebze var, bu yüzden ailedeki karbonhidrat yiyiciler iç in biraz ekmek dış ında onunla hiç bir ş eye ihtiyacınız yok. Ve sos güzel bir renk ç ıkıyor!

8 ons (225 g) ş algam (kabaca tenis topu büyüklüğ ünde iki ş algam),

Machine Translated by Google

soyulmuş ve parçalar halinde kesilmiş 2 sap kereviz,
dilimlenmiş 1 orta boy havuç, temizlenmiş ve
dilimlenmiş 1/2 orta boy soğan, dilimlenmiş 1 yemek
kaşığı (6 g) tavuk bulyon konsantresi 2 1/2 ila 3 pound
(1,1 ila 1,3 kg) kesilmiş tavuk —Bacak ve uyluk kısımlarını kullanıyorum, eklem
yerinden ayırıyorum. 1 kutu (12 ons veya 355 ml) çok düşük karbonhidratlı hafif bira
—Miller Lite, Milwaukee's Best Light veya Michelob Ultra 1 kutu (14.5 ons veya 410 g)
yeşil biberli doğranmış domatesler Guar veya ksantan (isteğe bağlı)

Tuz ve biber

Şalgam, kereviz, havuç, soğan, bulyon ve tavuğu verilen sırayla yavaş tencereye koyun. Birayı ve domatesleri partinin üzerine dökün, örtün ve yavaş pişiriciyi Düşük'e ayarlayın. 8-9 saat pişirin.

Bittiğinde, tavuğu çıkarmak için maşa kullanın ve servis tabağına koyun. Ardından, oluklu bir kaşık kullanarak sebzeleri çıkarın. 1 1/2 bardak (340 g) blendera koyun ve kalanını tabağa tavuğun üzerine ve çevresine koyun. Yavaş pişiricide kalan sıvıdan 1 1/2 ila 2 bardak (355 ila 475 ml) alın ve sebzelerle birlikte karıştırıcıya koyun. Sebzeleri ve suyu püre haline getirin ve gerekirse karışımı guar veya ksantan ile biraz daha kalınlaştırın. Tuz ve karabiber tadı ve tavuk ve sebzelerle sos olarak servis edilir.

Verim: 5 veya 6 porsiyon. 5 porsiyon varsayarsak, toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 36 gram protein için her birinde 8 gram karbonhidrat ve 2 gram lif olacaktır.

Tavuk Acı Verde

Bu harika ve geleneksel dana biberinden gerçekten hoş bir değişiklik.

1 1/2 pound (680 g) kemiksiz, derisiz tavuk göğsü 1 1/2 su
bardağı (384 g) şişe salsa verde 1/2 orta boy soğan,
doğranmış 1 defne yaprağı 1/2 çay kaşığı biber 1 çay
kaşığı öğütülmüş kimyon 1 çay kaşığı kıyılmış sarımsak
veya 2 diş sarımsak, ezilmiş

Machine Translated by Google

1 ila 2 yemek kaşığı (9 ila 18 g) kavanozda dilimlenmiş jalapeños*

2 çay kaşığı tavuk bulyon konsantresi Guar veya ksantan (isteğe bağlı) Ekşi krem

Rendelenmiş Monterey Jack peyniri

Doğranmış taze kişniş

* 2 yemek kaşığı (18 gr) kullandım ve oldukça sıcak çıktı.

Tavuk göğüslerini yavaş pişiricinize koyun ve üstüne salsa verde, soğan, defne yaprağı, biber, kimyon, sarımsak, jalapeno ve bulyonu atın.
Üzerini örtün, Düşük'e ayarlayın ve 9 ila 10 saat pişmesine izin verin.

Süre dolduğunda, bir çatal alın ve tavuğu hemen orada tencerede doğrayın, şimdi yapması çok kolay olacak. Karıştırın, gerekli olduğunu düşünüyorsanız guar veya ksantanla biraz koyulaştırın ve üstüne ekşi krema, rendelenmiş peynir ve doğranmış kişniş ile servis yapın.

Verim: Her biri 7 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 31 gram protein içeren 5 porsiyon (garnitür eklemeden önce).

Not: Artan Chicken Chili Verde, özellikle Monterey Jack peyniri ile birlikte harika omletler yapar!

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

onuncu bölüm
15 Dakikalık Garnitürler

Bu garnitürlerin basit protein yemeklerine çok güzel eş lik ettiğ ini düş ünüyorum - ızgara veya tavada ızgara biftek veya pirzola, bakkaldan bir et döner tavuğ u veya bunun gibi bir ş ey. Tabii ki, hem 15 dakikalık bir garnitür hem de 15 dakikalık bir ana yemek yaparsanız, toplam piş irme süresi 15 dakikadan biraz daha fazlasına bakıyorsunuz demektir (her ne kadar 30 dakika olmasa da, birden fazla -görev).

Bu garnitürlerden birini yapmak iç in zaman ve ç aba harcamak istemiyorsanız veya 15 dakikanızın tamamı ana yemeğ inizi yapmaya gidiyorsa, en kolay yanlar dondurulmuş sebzeler veya ş iş e soslu torba salatadır.
Bunların hiç birinde yanlış bir ş ey yok ve onlar hakkında bölümün sonunda biraz konuş acağ ız.

Bu bölüme her düş ük karbonhidratlının ihtiyaç duyduğ u birkaç temel tarifle baş lıyoruz. Bunlar, bir önceki kitabım olan 500 Düş ük Karbonhidratlı Tarifler: Fauxtatoes, patates püresi iç in harika bir alternatif oluş turan bir karnabahar püresi ve Karnabahar "Pirinç" , bir mutfak robotunun parç alayıcı bıç ağ ından geç en karnabahardan alınmış tır. Bu iki tarif, soslu veya soslu herhangi bir yemekle servis yapmak iç in harika oldukları iç in tekrarlanır. Bunlardan herhangi biri, örneğ in, ç ok iyi, lezzetli sos yapan yavaş piş irici yemeklerden herhangi birinin bariz tarafıdır.

Bu iki tariften sonra, Karnabahar "Pirinç"i baharatlamak iç in ç eş itli yollar bulacaksınız—Göreceğ iniz gibi, bu harika yemekle oldukç a mest oldum!
Tüm bu tarifler aynı ş ekilde baş lar - bir mutfak robotunun parç alama bıç ağ ından yarım baş karnabahar geç irip mikrodalgada piş irirsiniz. Benim gibi, bu harika ç ok yönlü yemeğ i ç ok sevdiğ inizi keş federseniz, hafta sonu birkaç karnabaharı mutfak robotundan geç irmeyi ve elde edilen karnabahar "pirincini" büyük bir fermuarlı kilitli torbada saklamayı düş ünebilirsiniz. hafta boyunca ç ekmek iç in buzdolabında. Bununla birlikte, bu tariflerin tümü, karnabaharı parç alamak iç in gereken bir veya iki dakika da dahil olmak üzere 15 dakikalık sınıra uyar.

Burada karnabaharın dilimlendiğ i veya parç alandığ ı tarifler de var. Gerç ekten de, burada diğ er tüm sebzelerden daha fazla karnabahar tarifi var ç ünkü karnabahar Büyük Aptaldır ve pirinç , patates ve hatta bulgur buğ dayı veya eriş te iç in müthiş bir alternatiftir. Ve tabii ki karnabahar daha ç ok

Machine Translated by Google

bunlardan daha besleyici!

Bu arada, karnabaharın çekirdeğini kesmekle uğraşmayın - sadece yaprakları ve gövdenin tabanını kesin, her şeyi parçalara ayırın ve çiçekleriyle birlikte çekirdeği ve sapı parçalayın. Karnabaharın çekirdeklerini çıkarırsanız, yine de işe yarayacaktır, ancak bu tariflerin verimi biraz daha az olacaktır.

Karnabahar Püresi, aka Fauxtatoes

Bu, soslu veya soslu herhangi bir yemekle patates püresi için harika bir alternatiftir. Bu arada donmuş karnabahar kullanmaktan çekinmeyin; burada oldukça iyi çalışıyor.

1 baş karnabahar veya 1 1/2 pound (680 gr) dondurulmuş karnabahar
4 yemek kaşığı (55 gr) tereyağı
Tuz ve biber

Karnabaharı mikrodalgada kapaklı bir güveye koyun, birkaç yemek kaşığı (28 ml) su ekleyin ve üzerini kapatın. 10 ila 12 dakika veya oldukça hassas ancak kükürt kokusu olmayana kadar Yüksekte Nuke edin. (İsterseniz karnabaharı buharda veya kaynatabilirsiniz.) Karnabaharı iyice süzün ve iyice püre haline gelene kadar blender veya mutfak robotundan geçirin. Tat vermek için tereyağı, tuz ve karabiber ekleyin.

Verim: Toplam 3 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 2 gram protein için her biri 5 gram karbonhidrat ve 2 gram lif içeren en az 6 cömert porsiyon.

Chèvre ve Bezelyeli Fauxtatoes

Bu, Fauxtatoes'a beklenmedik bir yükseltme ve bezelyelerin dokusal ve renk kontrastı çok fazla ilgi çekiyor.

1/2 baş karnabahar 1/2
su bardağı (75 gr)
dondurulmuş bezelye 4 ons (115 gr) chèvre
(keçi) peyniri tuz ve karabiber

Fauxtatoes için mikrodalga karnabahar . 232. sayfaya bakın .

Bu arada bezelyeleri mikrodalgaya uygun küçük bir tabağa koyun, bir çay kaşığı kadar su ekleyin ve üzerini kapatın.

Machine Translated by Google

Karnabahar mikrodalgadan çıkınca bezelyeleri koyun ve sadece 2 dakika yüksekte bırakın.

Bu arada karnabaharı süzün ve chèvre ile püre haline getirin. Bezelyeler piş ince onları da karış tırın (püre haline getirmeyin!), tadına göre tuz ve karabiber, ve
servis.

Verim: Her biri 108 kalori, 6 gram yağ , 8 gram protein, 6 gram karbonhidrat, 3 gram diyet lifi ve 3 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

Karnabahar "Pirinç"

Bu, Fran McCullough sayesinde! Bu fikri Living Low Carb adlı kitabından aldım ve gerçekten de bana çok iyi hizmet etti.

1/2 baş karnabahar Tereyağ ı (isteğ e bağ lı)

Karnabaharı parçalayıcı bıçağ ı kullanarak mutfak robotundan geçirmeniz yeterlidir. Bu, pirince oldukça benzer bir doku verir. Bunu buharda piş irebilir, mikrodalgada piş irebilir veya hatta tereyağ ında sote edebilirsiniz. Aş ağ ıdaki tariflerde de göreceğ iniz gibi, onu neredeyse her zaman, genellikle 7 dakika Yüksekte mikrodalga fırına koyarım.
Ne yaparsanız yapın, yine de fazla piş irmeyin!

Verim: Bu en az 3 veya 4 porsiyondur. 3 porsiyon varsayarsak, toplam 3 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 2 gram protein için her birinde 5 gram karbonhidrat ve 2 gram lif olacaktır.

Mavi Peynirli Yeş il Soğ an “Risotto”

West Coasters, yeş il soğ anları “yeş il soğ an” olarak adlandırdığ ından, buna “Mavi-Yeş il 'Risotto'” demeye çalış tım. Karnabahar “pirincinden” risotto yapmak, ş imdiye kadar sahip olduğ um en iyi fikirlerden biri!

1/2 baş karnabahar 8
adet taze soğ an, ince
dilimlenmiş 2/3 su bardağ ı (100 gr) doğ ranmış
yeş il dolmalık biber 1 yemek kaş ığ ı (14 gr)
tereyağ ı 1 yemek kaş ığ ı (15 ml) zeytinyağ ı 1
çay kaş ığ ı tavuk bulyon konsantresi 1/4 su
bardağ ı (60 ml) sek beyaz ş arap

Machine Translated by Google

1/4 su bardağı (30 gr) ufalanmış mavi
peynir 1/4 su bardağı (25 gr) rendelenmiş
Parmesan peyniri 2 yemek kaşığı (28 ml) krema

Karnabaharı parçalayıcı bıçağı kullanarak mutfak robotundan geçirin. Mikrodalgaya uygun bir güveye koyun, birkaç yemek kaşığı (28 ml) su ekleyin, örtün ve 7 dakika Yüksekte mikrodalgada pişirin.

Bu sırada, yeşil soğanları dilimleyin ve biberi doğrayın. Daha sonra büyük, ağır bir tavada orta ateşte, tereyağı ve sıvı yağda soğanları ve biberleri sotelemeye başlayın.

Mikrodalga "çıt" attığında karnabaharı çıkarın ve süzün. Yeşil biber yumuşamaya başlayınca karnabaharı tavaya ekleyin ve karıştırın. Ardından bulyon, beyaz şarap, mavi peynir, Parmesan peyniri ve kremayı karıştırın. 3-4 dakika daha pişirip servis yapın.

Verim: Toplam 3 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 4 gram protein için her biri 4 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 5 porsiyon.

Mantar Risotto"

Dostum, bu iyi mi! Şimdiye kadar bulduğum en iyi yan yemeklerden biri.

1/2 baş karnabahar 3
yemek kaşığı (42 gr) tereyağı
1 su bardağı (70 gr) dilimlenmiş
mantar 1/2 orta boy soğan,
doğranmış 1 çay kaşığı kıyılmış sarımsak veya
2 diş sarımsak 2 yemek kaşığı (28 ml) kuru vermut
1 yemek kaşığı (6 gr) tavuk bulyon konsantresi 3/4 su
bardağı (75 g) rendelenmiş Parmesan peyniri
Guar veya ksantan
2 yemek kaşığı (8 gr) doğranmış taze maydanoz

Karnabaharı parçalayıcı bıçağı kullanarak mutfak robotundan geçirin. Karnabaharı mikrodalgaya uygun bir güveye koyun, birkaç yemek kaşığı (28 ml) su ekleyin, örtün ve 7 dakika Yüksekte mikrodalgada pişirin.

Karnabahar haşlanırken tereyağını orta-yüksek ateşte eritin ve

Machine Translated by Google

mantarları, soğ anı ve sarımsağ ı ekleyip hepsini birlikte soteleyin.

Karnabahar piş ince mikrodalgadan çıkarın ve suyunu süzün. Mantarların rengi değ iş ip piş tiğ inde karnabaharı ekleyin ve her ş eyi karış tırın. Vermut, bulyon ve peyniri karış tırın ve 2 ila 3 dakika daha piş mesine izin verin. Kremsi bir doku vermek iç in sürekli karış tırarak "risotto" üzerine biraz guar veya ksantan serpin.

Maydanozu karış tırıp servis yapın.

Verim: Toplam 3 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 6 gram protein iç in her biri 4 gram karbonhidrat ve 1 gram lif iç eren 5 porsiyon.

Enginar "Risotto"

Eve bakkaldan bir et döner tavuğ u getir, yanında servis et ve ailenin kafası karış abilir ve pazar olduğ unu düş ünebilir.

1/2 soğ an,
doğ ranmış 3 yemek kaş ığ ı (45 ml)
zeytinyağ ı 1/2 baş karnabahar 1 su
bardağ ı (235 ml) kuru beyaz ş arap
3 ç ay kaş ığ ı (6 gr) tavuk bulyon konsantresi 1/2 ç ay
kaş ığ ı doğ ranmış sarımsak 2/3 su bardağ ı (200 gr))
konserve enginar kalbi, süzülmüş ve doğ ranmış 1/2 su bardağ ı (50 g)
rendelenmiş Parmesan peyniri 2 yemek kaş ığ ı (28 ml) ağ ır krema tadına
göre tuz ve karabiber

Önce orta-düş ük ısıda büyük, ağ ır bir tencerede zeytinyağ ında soğ an sote etmeye baş layın.

Karnabaharın yarısından yapraklarını ve gövdenin en alt kısmını kesin ve mutfak robotunuzun parç alayıcı bıç ağ ından geç irin. Git soğ anlarını karış tır! Onların kahverengileş mesini istemezsin.

Ş imdi ortaya ç ıkan karnabaharı kapaklı mikrodalgada kullanılabilen bir güveç iç ine boş altın (veya üstüne mikrodalgaya uygun bir tabak koyabilirsiniz). Birkaç yemek kaş ığ ı (28 ml) su ekleyin, üzerini örtün ve 6 dakika yüksekte ateş leyin.

Tamam, sote soğ anınıza dönelim. Ş imdiye kadar dönüyor olmalılar

Machine Translated by Google

yarı saydam. Beyaz şarabı, bulyon konsantresini ve sarımsağı ekleyin ve ocağı yüksek seviyeye getirin. Bir kaynamaya getirmek ve ardından brülörü, karışımı kaynatmadan kaynatmaya yetecek kadar kısın.

Şarap karışımı azalırken enginar kalplerinizi doğrayın ve parmesan ve kremanızı ölçün.

Burada bir yerde mikrodalganız bip sesi çıkaracak. Karnabaharınızı çıkarın ve pişirmeyi durdurmak için üzerini açın.

Şarabınız orijinal hacminin yaklaşık 1/4'üne kadar piştiğinde karnabahar, enginar kalbi, Parmesan ve kremayı ekleyin. Hepsini karıştırın, tatmak için tuz ve karabiber ve servis yapın.

Verim: Her biri 195 kalori, 13 gram yağ, 6 gram protein, 7 gram karbonhidrat, 2 gram diyet lifi ve 5 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 5 porsiyon.

Safranlı pilav"

Bunun ne kadar parlak bir rengi var! Tabağınızda çok güzel görünüyor ve biraz meyveli-baharatlı herhangi bir ana yemekle iyi gidiyor.

1/2 baş karnabahar 1
çay kaşığı safran püresi 1/4
su bardağı (60 ml) su 1/2 orta
boy soğan, doğranmış 1 çay
kaşığı kıyılmış sarımsak veya 2 diş ezilmiş sarımsak 2
yemek kaşığı (28 g) tereyağı 2 çay kaşığı tavuk bulyon
konsantresi 1/4 su bardağı (25 gr) doğranmış kavrulmuş
badem

Karnabaharı parçalayıcı bıçağı kullanarak mutfak robotundan geçirin. Karnabaharı mikrodalgaya uygun bir güveye koyun, birkaç yemek kaşığı (28 ml) su ekleyin, örtün ve 7 dakika Yüksekte mikrodalgada pişirin.

Safran iplerini suda bekletmeye başlayın. Bu olurken, büyük, ağır bir tavada orta ateşte tereyağında soğan ve sarımsağı soteleyin.

Karnabahar piştikten sonra mikrodalgadan çıkarın, süzün ve tavaya ekleyin. Suyu ve safranı dökün ve tavuğu karıştırın

Machine Translated by Google

bulyon konsantresi. Bademleri doğrarken her şeyi bir veya iki dakika birlikte pişirin. Bademleri "pirincin" içine karıştırın ve servis yapın.

Verim: Toplam 3 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 2 gram protein için her biri 4 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 5 porsiyon parlak sarı "pirinç".

Varyasyon: Geleneksel olarak safranlı pirincin içinde kuru üzüm bulunur. Ekstra karbonhidratları karşılayabiliyorsanız - örneğin, çok düşük karbonhidratlı bir ana yemek sunuyorsanız - 3 yemek kaşığı (27 g) kuru üzümü safran ve suyla karıştırabilirsiniz. Bu versiyonun her porsiyonunda toplam 7 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 2 gram protein için 8 gram karbonhidrat ve 1 gram lif bulunur.

Not: Safran dünyadaki en pahalı baharattır ve bunun iyi bir nedeni vardır. Her safran ipliği, belirli bir türçiğdem çiçeğinin ercikidir. Her çiçekte dört tane vardır ve hepsinin cımbızla elle koparılması gerekir. Bir pound (455 g) safran yapmak için 50.000 tanesi gerekir! Neyse ki, küçük miktarlarda safran bir yemek üzerinde büyük bir etki yaratır. Pek çok sağlıklı gıda mağazasının yaptığı gibi, toplu baharat satan bir mağazada safran arayın. En azından bu şekilde o küçük cam kavanoz için fazladan ödeme yapmıyorsunuz.

Tavuk-Badem "Pirinç"

Bu, Rice-a-Roni ve benzeri ürünleri özleyen hepiniz için harika. Ve basit bir kızarmış tavukla harika.

1/2 baş karnabahar 1/2
orta boy soğan, doğranmış 2
yemek kaşığı (28 gr) tereyağı
1 yemek kaşığı (6 gr) tavuk bulyon konsantresi 1 çay
kaşığı kümes hayvanları baharatı 1/4 fincan (60 ml)
kuru beyaz şarap 1/4 fincan (23 gr)) dilimlenmiş veya
(28 g) şerit badem

Karnabaharı parçalayıcı bıçağı kullanarak mutfak robotundan geçirin. Koy

Machine Translated by Google

karnabaharı mikrodalgaya uygun bir güveçte, birkaç yemek kaşığı (28 ml) su ekleyin, örtün ve 7 dakika Yüksekte mikrodalgada pişirin.

Bu yemek pişirirken, orta-yüksek ateşte büyük, ağır bir tavada 1 çorba kaşığı (14 g) tereyağında soğanı soteleyin.

Karnabahar pişince mikrodalgadan çıkarın, suyunu süzün ve tavaya ekleyin. Tavuk bulyon konsantresini, kümes hayvanı baharatını ve şarabı ekleyin ve karıştırın. Brülörü düşük ısıya çevirin.

Bademleri kalan yemek kaşığı (14 g) tereyağında küçük, ağır bir tavada sote ederken bir veya iki dakika kaynamaya bırakın. Bademler altın rengi olduğunda, onları "pirincin" içine karıştırın ve servis yapın.

Verim: Toplam 3 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 2 gram protein için her biri 4 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 5 porsiyon.

Not: Sunkist, şimdi "Badem Vurguları" adı altında çeşitli tatlarda dilimlenmiş, kızarmış bademler çıkarıyor. Bu yemeği çeşitlendirmek için bunları kullanmaktan çekinmeyin!

Çam Fıstıklı Sığır ve Pastırma "Pirinç"

1/2 baş karnabahar 4
şerit pastırma 1/2 orta
boy soğan, doğranmış 1
yemek kaşığı (15 ml) sığır bulyon konsantresi 2
yemek kaşığı (31 gr) domates sosu 2 yemek kaşığı
(18 gr) kavrulmuş çam fıstığı 2 yemek kaşığı (8 gr)
doğranmış taze maydanoz

Karnabaharı parçalayıcı bıçağı kullanarak mutfak robotundan geçirin, mikrodalgaya uygun bir güveç içine koyun, birkaç yemek kaşığı (28 ml) su ekleyin, üzerini örtün ve 7 dakika boyunca Yüksekte çalıştırın.

Bu yemek pişirirken, pastırmayı küçük parçalara ayırın - mutfak makası bunun için iyidir - ve küçük pastırma parçalarını ağır bir tavada orta ateşte kızartmaya başlayın.

Machine Translated by Google

yüksek ısı. Pastırmadan biraz yağ piş ince soğ anı tavaya atın. Soğ an yarı saydam olana ve domuz pastırması kızarana ve gevrekleş ene kadar kızartın.

Ş imdiye kadar karnabahar bitmiş olmalı. Süzün ve pastırma ve soğ anla birlikte tavaya atın. Sığ ır bulyon konsantresini ve domates sosunu ekleyin ve her ş eyi birleş tirmek iç in her ş eyi karış tırın - sıvı aromaların yayılmasına yardımcı olmak iç in isterseniz birkaç yemek kaş ığ ı (28 ml) su ekleyebilirsiniz.

Çam fıstığ ı ve maydanozu karış tırın (bu mutfak makasıyla tavaya atabilirsiniz) ve servis yapın.

Verim: 4 veya 5 porsiyon. 4 porsiyon varsayarsak, toplam 2 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 4 gram protein iç in her birinde 3 gram karbonhidrat ve 1 gram lif olacaktır.

Bir Flaş ta Alfredo

Bu ç ok kolay ve ç ok iyi! Bunu garnitür olarak iki porsiyon olarak düş ünüyorum, ancak bu karbonhidrat ve kalori sayımı ile her ş eyi yiyebilirsiniz. Bunu sıcak bir atış tırmalık olarak seviyorum.

1 paket tofu shirataki, fettuccini geniş liğ i 1/4
su bardağ ı (50 gr) frenk soğ anı aromalı krem ş anti 1
yemek kaş ığ ı (5 gr) rendelenmiş Parmesan peyniri

Shirataki'nizi keskin bir ş ekilde aç ın ve bir süzgecin iç ine atın. Onları durulayın, mutfak makasınızla birkaç kez ç ekin ve mikrodalgaya uygun bir kaseye daldırın. Bir dakikalığ ına yüksekte nükleer bomba.

Eriş telerinizi mikrodalgadan ç ıkarın ve tekrar boş altın. Bir dakikalığ ına ikinci kez yüksekte ateş edin ve tekrar boş altın.

Frenk soğ anı krem peynirini karış tırın; sıcak eriş telerin iç inde erimesi gerekir, ancak gerekirse mikrodalgada her ş eyi 30 saniye daha verebilirsiniz.

Parmesan serpin ve servis yapın.

Verim: 2 porsiyon, her biri 81 kalori, 8 gram yağ , 2 gram protein, 1 gram

Machine Translated by Google

karbonhidrat, eser miktarda diyet lifi ve 1 gram kullanılabilir karbonhidrat.

Susamlı eriş te

Çin yemeğ i jones var mı? İ ş te yemeğ in! Bu, garnitür olarak dördü servis eder, ancak iki kiş ilik güzel, hafif bir akş am yemeğ i yapar. Ve eğ er sadece sizseniz, tarifi yarıya indirmeye karş ı bir yasa yok - ama hepsini yaparsanız, yarın tekrar ısıtmak iç in arta kalanlarınız olacak, biliyorsunuz.

2 paket shirataki eriş te, spagetti geniş liğ i 2 ç ay
kaş ığ ı kıyılmış sarımsak 2 yemek kaş ığ ı (28 ml)
hindistancevizi yağ ı 2 yemek kaş ığ ı (32 gr) doğ al
fıstık ezmesi 4 yemek kaş ığ ı (60 ml) pirinç sirkesi
4 yemek kaş ığ ı (60 ml) soya sosu 2 yemek kaş ığ ı
(28 ml) koyu susam yağ ı 2 yemek kaş ığ ı (3 g)
Splenda veya sıvı Splenda eş değ eri 1/2 ç ay
kaş ığ ı biberli sarımsak ezmesi veya tadı

Shirataki'yi boş altın ve durulayın. Onları birkaç kez kırın, sonunda onları atmak iç in yeterince büyük, mikrodalgaya uygun bir kaseye koyun ve 1 dakika 30 saniye boyunca nükleer silahla ateş leyin.

Bu arada, sarımsaktan biber salç asına kadar her ş eyi küç ük bir tencerede kısık ateş te birleş tirin.

Mikrodalga bip sesi verdiğ inde, eriş teleri tekrar boş altın, kaseye geri koyun ve yüksekte 1 dakika 30 saniye daha verin.

Pürüzsüz ve kalın olana kadar sosunuzu kısık ateş te ç ırpın - uzun sürmez.

Mikrodalga tekrar bip sesi verdiğ inde, eriş teleri son bir kez boş altın ve tekrar kaselerine koyun. Sosu üzerine dökün ve atın.

Yeş il soğ anları ç ok hızlı bir ş ekilde dilimleyin. Eriş teleri üzerine serpilmiş yeş il soğ an ile servis yapın.

Verim: Her biri 205 kalori, 18 gram yağ , 4 gram protein, 9 gram karbonhidrat, 3 gram diyet lifi ve 6 gram kullanılabilir karbonhidrat iç eren 4 porsiyon.

Machine Translated by Google

Pek Orta Doğu Değil Salata

Burada rendelenmiş karnabahar, pirinç yerine bulgur buğdayı anlamına gelir. Bu salata inanılmaz lezzetli, inanılmaz besleyici ve tabakta oldukça güzel.
Ayrıca buzdolabında birkaç gün sonra daha iyi olur, bu nedenle partiyi ikiye katlamak için fazladan birkaç dakika ayırmaya kesinlikle değer.

1/2 baş karnabahar 2/3
su bardağı (93 g) dilimlenmiş dolma zeytin*
7 adet taze soğan, dilimlenmiş 2 su
bardağı (60 g) üç kez yıkanmış taze ıspanak, ince doğranmış 1 sap
kereviz, doğranmış 1 küçük olgun domates, ince doğranmış 4 yemek
kaşığı (16 g) kıyılmış maydanoz 1/4 su bardağı (60 ml) zeytinyağı 1
çay kaşığı kıyılmış sarımsak veya 2 diş ezilmiş sarımsak 1 yemek
kaşığı (15 ml) kırmızı şarap sirkesi 2 yemek kaşığı (28 gr) mayonez

Tuz ve biber

*Kavanozlarda dilimlenmiş zeytin dolması satın alabilirsiniz.

Karnabaharı parçalayıcı bıçağı kullanarak mutfak robotundan geçirin, mikrodalgaya uygun bir güveç içine koyun, birkaç yemek kaşığı (28 ml) su ekleyin, tabağı kapatın ve sadece 5 dakika Yüksekte çalıştırın.

O piş erken zeytinleri, yeşil soğanları, ıspanağı, kerevizi, domatesi ve maydanozu geniş bir salata kasesine koyun.

Karnabahar mikrodalgadan çıkınca bir süzgece alın ve soğuması için bir iki dakika üzerine soğuk su akıtın. (Salatanızın 15 dakika sonra yemeye hazır olmasını umursamıyorsanız, karnabaharı soğumaya bırakabilirsiniz.) Karnabaharı iyice süzün ve diğer sebzelerle birlikte atın. Yağ, sarımsak, sirke ve mayonez ekleyin ve fırlatın.

Tuz ve karabiberi tadın, tekrar atın ve servis yapın.

Verim: Toplam 3 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 1 gram protein için her biri 5 gram karbonhidrat ve 2 gram lif içeren 6 porsiyon.

Machine Translated by Google

karnabahar parmesan

Bu, basit bir ızgara veya ızgara biftekle harikadır ve biftek piş irilirken yapılması kolaydır.

1/2 baş karnabahar 1/2
su bardağ ı (120 ml) krema 1/2 su
bardağ ı (50 gr) rendelenmiş Parmesan peyniri
Tuz ve biber

Karnabaharı mutfak robotunuzdaki dilimleme diskinden geç irin. Mikrodalgada piş irilebilen bir güveç iç ine koyun, birkaç yemek kaş ığ ı (28 ml) su ekleyin, örtün ve 4 dakika boyunca Yüksek derecede mikrodalgada piş irin. Karnabahar mikrodalgadan ç ıktığ ında suyunu süzün ve yapış maz piş irme spreyi sıktığ ınız büyük, ağ ır bir tavaya koyun. Isıyı düş ük seviyeye düş ürün. Kremayı ve Parmesan'ı ekleyin, karış tırın, örtün ve her ş eyi 5 dakika kadar piş irin.

Tuz ve karabiber tadı ve ardından servis yapın.

Verim: Her biri 2 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 5 gram protein iç eren 4 porsiyon.

karnabahar

Vermont'taki Brattleboro yemek kümesinde buna benzer bir ş ey yaş adım ve klonlayabileceğ imi biliyordum. Çok sıcak ya da soğ uk.

1/2 baş karnabahar 24
ç eri domates 12 kalamata
zeytin 1/4 su bardağ ı
(15 gr) kıyılmış taze maydanoz 2 yemek
kaş ığ ı (18 gr) kapari, süzülmüş

Machine Translated by Google

6 yemek kaşığı (90 ml) sızma zeytinyağı 3 yemek
kaşığı (45 ml) limon suyu 1 çay kaşığı kıyılmış
sarımsak tuz ve karabiber

Karnabaharınızı yaklaşık 1 ila 2 inç (2,5 ila 5 cm) çapında parçalara ayırın.
Mikrodalgaya uygun kapaklı bir güveç içine atın, birkaç yemek kaşığı (28 ml) su ekleyin, üzerini kapatın ve on dakika boyunca yüksek ateşte ateşleyin.

Bu sırada çeri domatesleri ikiye bölün, zeytinleri çekirdeklerini çıkarıp doğrayın (başparmağınızla ezin ve çekirdeklerini çıkarın) ve maydanozu doğrayın. Hepsini büyük bir karıştırma kabına alın. Kaparileri de ekleyin.

Zeytinyağı, limon suyu ve sarımsağı ölçüp birleştirin ve karıştırın.

Tamam, karnabahar bitti. İyice süzün, kaseye ekleyin ve sosu dökün. Hepsini toplayın ve sıcak veya soğuk servis yapın.

Verim: 4 ila 5 porsiyon, her birinde 254 kalori, 24 gram yağ, 2 gram protein, 11 gram karbonhidrat, 3 gram diyet lifi ve 8 gram kullanılabilir karbonhidrat olacaktır.

Küçük Mama'nın Garnitür

Bu sadece ızgara pirzola veya biftekten oluşan basit bir akşam yemeği ile ilgili bir şeydir ve tek başına bile iyidir. Tüm bu renklerle neye bakmak da güzel.

4 dilim domuz
pastırması 1/2 baş
karnabahar 1/2 yeşil
biber 1/2 orta boy soğan
1/4 su bardağı (35 gr) dilimlenmiş dolma zeytin*

*Kavanozlarda dilimlenmiş zeytin dolması satın alabilirsiniz.

Pastırmayı küçük parçalara ayırın ve orta-yüksek ateşte büyük, ağır bir tavada kızartmaya başlayın. (Önce tavaya yapışmaz pişirme spreyi sıkın.)
Karnabaharı yaklaşık 1/2 inç (1,3 cm) parçalar halinde doğrayın. Sapı da doğrayın; boşa harcamaya gerek yok. Doğranmış karnabaharı mikrodalgada kapaklı bir güveye koyun, birkaç yemek kaşığı (28 ml)

Machine Translated by Google

su, örtü ve mikrodalgada 7 dakika Yüksek.

Pastırmayı karış tırın; sonra doğ rama tahtasına geri döner. Biber ve soğ anı rendeleyin. Ş imdiye kadar pastırmadan biraz yağ çıktı ve kenarları kahverengileş meye baş ladı. Biber ve soğ anı tavaya ekleyin. Soğ an yarı saydam olana ve biber yumuş ayana kadar soteleyin.

Olayların birleş tiğ i anda karnabahar yapılmalıdır. Tahliye etmeden tavaya ekleyin ve karış tırın - fazladan biraz su, nefis domuz pastırması aromasının tavanın altından çözülmesine ve yemeğ in içinde taş ınmasına yardımcı olacaktır.

Zeytinleri karış tırın, karış tırarak bir dakika daha piş irin ve servis yapın.

Verim: 4 veya 5 porsiyon. 5 porsiyon varsayarsak, her birinde 3 gram karbonhidrat ve 1 gram lif olacak ve toplam 2 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 2 gram protein olacaktır.

Kolay Sarımsaklı Kremalı Ispanak

Bu ş imdiye kadarki en kolay kremalı ıspanak ve oldukça iyi.

- 2 kutu (10 ons veya 280 g) dondurulmuş doğ ranmış ıspanak, çözülmüş veya 2 kutu (10 ons veya 280 g) üç kez yıkanmış taze ıspanak 1 yemek kaş ığ ı (14 g) tereyağ ı
- Boursin gibi 1 paket (5.2 ons veya 145 g) kremsi sarımsaklı ot peyniri altın ş akası

Taze ıspanak kullanıyorsanız, çabucak kabaca doğ rayabilirsiniz. Tereyağ ını büyük, ağ ır bir tavada eritin ve ıspanağ ı ekleyin. 3 ila 4 dakika karış tırarak piş irin - taze ıspanağ ın zar zor solmasını ve donmuş ıspanağ ın iyice ısıtılmasını istiyorsunuz.

Peyniri birkaç parça ya bölün ve tavaya ekleyin. Peynir tamamen eriyene kadar karış tırın ve ardından servis yapın.

Verim: Toplam 1 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 4 gram protein için her biri 4 gram karbonhidrat ve 3 gram lif içeren 6 porsiyon.

Machine Translated by Google

Ekş i Kremalı Ispanak

Kocam bunu o kadar çok sevdi ki, bütün partiyi yuttu.

1 paket (10 ons veya 280 gr) paket dondurulmuş doğ ranmış ıspanak 1/4
orta boy soğ an 2 yemek kaş ığ ı (28 gr) tereyağ ı 1/3 su bardağ ı (77 gr)
ekş i krema 1 çay kaş ığ ı elma sirkesi

Ispanağ ı açın ve kapaklı mikrodalgaya uygun bir güveç içine koyun. Birkaç yemek kaş ığ ı (28 ml) su ekleyin, üzerini kapatın ve 5 dakika boyunca Yüksekte zaplayın.

Bu arada, büyük, ağ ır bir tavada, orta-yüksek ateş te tereyağ ında soğ anı sote etmeye baş layın.

Mikrodalga "çıt" attığ ında, ıspanağ ın piş ip piş mediğ ini kontrol edin - iyi ve sıcak olmasını ama ölümüne piş memesini istersiniz. Ortada hala soğ uk bir nokta varsa, karış tırın ve 2 dakika daha Yüksek'e koyun.

Ispanak piş tiğ inde ve soğ an yarı saydam olduğ unda, ıspanağ ı süzün ve iyice karış tırarak soğ ana karış tırın. Ekş i krema ve sirkeyi karış tırın, kaynamasına izin vermeden ısıtın ve servis yapın.

Verim: Toplam 3 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 4 gram protein için her biri 6 gram karbonhidrat ve 3 gram lif içeren 3 porsiyon.

Beyaz Peynirli ve Çam Fıstıklı Ispanak

Bu, Akdeniz tarzı herhangi bir ana yemekle uyumludur.

10 ons (280 g) dondurulmuş doğ ranmış
ıspanak 1/2 orta boy soğ an 2 yemek kaş ığ ı (28
ml) zeytinyağ ı 2 yemek kaş ığ ı (18 g) kavrulmuş
çam fıstığ ı (Benim bakkalımda zaten kızarmış olarak var.) 1 çay kaş ığ ı doğ ranmış
sarımsak 1/3 fincan (50 gr) ufalanmış beyaz peynir

Machine Translated by Google

Ispanak bloğ unu mikrodalgada kapaklı bir güveye atın, birkaç yemek kaş ığ ı (28 ml) su ekleyin ve üzerini kapatın. 6 dakika boyunca yüksekte çalış tırın.

Bu arada yarım soğ anı doğ rayın; Küçük mutfak robotumu kullandım. Büyük, ağ ır tavanızı orta-düş ük bir alevin üzerine koyun ve soğ anı sote etmeye baş layın.

Çam fıstıklarınızı önceden kavrulmuş (çok uygun!) almadıysanız, küçük bir tavaya koyun, orta ateş te kurutun; birkaç dakikada bir karış tırmayı veya en azından tavayı sallamayı unutmayın.

Tamam, mikrodalganız bipledi. Ispanağ ı karış tırın. Mikrodalganız benimki gibiyse, henüz ısınmayacaktır. Bloktan geriye kalanları dağ ıtın ve 3 ila 4 dakika daha nükleer bomba atın. Tavalarınıza geri dönün! Hiç bir ş eyin yanmasını istemiyorsun. Soğ anınız yarı saydamsa, ısıyı kapatın. Çam fıstığ ında altın bir dokunuş varsa aynen öyle.

Ispanağ ınız piş tiğ inde (ama fazla piş mediğ inde, iç i sıcak olacak), iyice süzün ve soğ anın iç ine karış tırın. Sarımsağ ı ekleyin ve karış tırın. Ardından beyaz peyniri karış tırın. Üzerine kavrulmuş çam fıstığ ı ile servis yapın.

Verim: Her biri 187 kalori, 16 gram yağ , 7 gram protein, 7 gram karbonhidrat, 3 gram diyet lifi ve 4 gram kullanılabilir karbonhidrat iç eren 3 porsiyon.

Limonlu Hardallı Kuş konmaz Bu, 500

Düş ük Karbonhidratlı Tarifte Limon Tereyağ ı ile geleneksel Kuş konmaz'ın basit bir çeş ididir .

1 pound (455 g) kuş konmaz 3
yemek kaş ığ ı (42 g) tereyağ ı
1 1/2 çay kaş ığ ı limon suyu 1
1/2 çay kaş ığ ı baharatlı kahverengi veya Dijon hardalı

Uçlarını, doğ al olarak kırıldıkları kuş konmaz mızraklarından ayırın. Kuş konmazı mikrodalgaya uygun bir güveç iç ine koyun veya bir cam pasta tabağ ına düz bir ş ekilde koyun. Birkaç yemek kaş ığ ı (28 ml) su ekleyin, kapatın (bir pasta tabağ ını kaplamak iç in plastik sargı veya bir tabak kullanın) ve 3 ila 4 dakika Yüksek derecede mikrodalgada piş irin.

Kuş konmaz piş erken tereyağ ını kısık ateş te eritin ve karış tırın.

Machine Translated by Google

limon suyu ve hardal. (Dilerseniz kuş konmaz piş ene kadar bekleyip mikrodalgada da tereyağ ını eritebilirsiniz.) Kuş konmaz mikrodalgadan çıkınca hemen altını açın yoksa piş meye devam eder ve 5 dakika içinde gri ve lapa gibi olur. dakika! 4 servis tabağ ına yerleş tirin ve limon-hardal sosunu porsiyonlar arasında bölün.

Verim: Toplam 2 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 2 gram protein için her biri 3 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 4 porsiyon.

Soya ve Susamlı Mayonezli Kuş konmaz

Hızlı ve zarif bir ş irket yemeğ i için bunu balıkla birlikte servis edin. İ kiye hatta üçe katlamak çok kolay.

1 pound (455 g) kuş konmaz
1/2 su bardağ ı (115 g) mayonez
2 çay kaş ığ ı soya sosu 1 çay
kaş ığ ı koyu susam yağ ı 1
yeş il soğ an 1/4 çay kaş ığ ı acı
sarımsak sosu

Kuş konmazın uçlarını doğ al olarak kırmak istedikleri yerden ayırın. Onları bir mikrodalga buharlı piş iriciye veya bir Pyrex pasta tabağ ına koyun. Birkaç yemek kaş ığ ı (28 ml) su ekleyin, örtün ve 5 dakika yüksekte çalış tırın.

Bu arada, mutfak robotunuzdaki diğ er her ş eyi S bıçağ ı yerinde bir araya getirin ve yeş il soğ an toz haline gelene kadar çalış tırın.

Bunu sunmanın standart yolu, herkese kuş konmazlarını batırmaları için bir su birikintisi sos vermektir. Süslü yol, sosu bir torbaya koymak, köş eden ufacık bir parça koparmak ve tabaklarınızın üzerine sanatsal dalgalı soslar sıkmaktır. Kuş konmaz.

Bu arada, kuş konmazı günün erken saatlerinde bombalar ve sonra soğ utursanız, bu güzel bir salata olur.

Verim: Her biri 298 kalori, 33 gram yağ , 3 gram protein, 4 gram karbonhidrat, 2 gram diyet lifi ve 2 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 3 porsiyon.

paragus parmesan

Machine Translated by Google

Gerçekten yakından ilgileniyorsanız, bunun Asparagi All'uovo'dan (bkz. sayfa 52), yumurtasız kuşkonmaz olduğunu fark edeceksiniz. Basit bir tavuk göğsü ile harika bir garnitür.

1 pound (455 gr) kuşkonmaz
1/2 çay kaşığı kıyılmış sarımsak
veya 1 diş ezilmiş sarımsak 1/4
fincan (60 ml) zeytinyağı Tuz ve karabiber 1/2
fincan (50 gr) rendelenmiş Parmesan peyniri *

* Yeşil çalkalayıcıdaki ucuz şeyler yerine kaliteli peynir kullanmak burada karşılığını veriyor.

Doğal olarak kırıldıkları kuşkonmaz mızraklarının alt kısımlarını ayırın. Kuşkonmazı mikrodalgaya uygun bir güveç veya cam bir pasta tabağına koyun. Birkaç yemek kaşığı (28 ml) su ekleyin, örtün (bir pasta tabağını kaplamak için plastik sargı veya bir tabak kullanın) ve 3 ila 4 dakika Yüksek sıcaklıkta mikrodalgada pişirin.

Kuşkonmaz pişirilirken, sarımsakları zeytinyağına karıştırın.

Kuşkonmaz bittiğinde, süzün. Kuşkonmazı tutacak kadar büyük 4 adet tek servislik fırına dayanıklı tabağınız varsa, bunlar bu amaç için idealdir - kuşkonmazı 4 tabak arasında bölün. Değilse, dikdörtgen bir cam pişirme kabı kullanmanız gerekecektir. Kuşkonmazları küçük kord odun yığınları gibi fırın tepsisine 4 grup halinde yerleştirin.

İster tekli tabakları ister kuşkonmazı tutacak kadar uzun bir pişirme kabını kullanıyor olun, her porsiyon kuşkonmazı sarımsak ve zeytinyağı ile gezdirin. Hafifçe tuz ve karabiber serpin ve peyniri porsiyonlar arasında bölün. Kuşkonmazı düşük ısıdan yaklaşık 4 inç (10 cm) etlik piliç altına koyun. Belki 4 ila 5 dakika gerekir. Parmesan peynirine altın rengi değdiğinde servis yapın.

Verim: Toplam 2 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 6 gram protein için her biri 3 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 4 porsiyon.

Basit Izgara Kuşkonmaz Izgara

işlemiyle ilgili bir şey bu yemeğin lezzetini vurgular. Bu arada, bunu yaz aylarında açık hava ızgaranızın üzerinde yapmaktan çekinmeyin.

Machine Translated by Google

1 pound (455 g) kuş konmaz 2
ila 3 yemek kaşığı (28 ila 45 ml) zeytinyağı
Tuz ve biber

Elektrikli masa üstü ızgaranızı önceden ısıtın.

Uçlarını, doğal olarak kırıldıkları kuş konmaz mızraklarından ayırın. Kuş konmazı geniş bir tabağa koyun, üzerine zeytinyağı gezdirin ve ardından temiz ellerle çevirin, böylece her mızrak zeytinyağı ile kaplanır. Tuz ve biber
BT.

Kuş konmazı ızgaranızın üzerine koyun. Bir kerede ne kadar sığacağı, ne kadar büyük bir ızgaraya sahip olduğunuza bağlı olacaktır; benimki bir poundun (455 g) çoğuna sığacak. 5-6 dakika kadar pişirdikten sonra servis yapın.

Verim: Toplam 2 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 1 gram protein için her biri 3 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 4 porsiyon.

Kuş konmaz Pastırma Demetleri

Bu yemeğin tadı harika ve harika görünümlü bir sunumu var!

1 pound (455 g) kalem inceliğinde kuş konmaz 7
dilim domuz pastırması

Elektrikli masa üstü ızgaranızı önceden ısıtın.

Uçlarını, doğal olarak kırıldıkları kuş konmaz mızraklarından ayırın. Kuş konmazı 7 demete bölün ve bir dilim pastırmayı her demetin etrafına spiral şeklinde sarın. (Yani pastırmanın üst üste gelmesine izin vermeyin, mümkün olduğu kadar kuş konmaz demetini kaplayın.) Kuş konmaz-pastırma demetlerini ızgaraya yerleştirin. Kaç tane sığacak, ızgaranızın ne kadar büyük olduğuna bağlı olacaktır; Benimki hepsine sığacak 7. Izgarayı kapatın, 7 dakika veya pastırma bitene kadar pişirin ve servis yapın.

Verim: Toplam 1 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 3 gram protein için her biri 2 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 7 porsiyon.

Machine Translated by Google

mavi lahana salatası

Bu, lahana salatası üzerinde gerçekten sıra dışı bir bükülme.

4 su bardağı (360 gr) torbalanmış lâhana
salatası karışımı 3 yemek kaşığı (45 gr)
sade yoğurt 1 yemek kaşığı (15 gr) ekşi
krema 1/4 su bardağı (14 gr) mayonez 2
yemek kaşığı (16 gr) ufalanmış mavi peynir

Sadece her şeyi karıştırın - hepsi bu!

Verim: 4 veya 5 porsiyon. 4 porsiyon varsayarsak, toplam 3 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 3 gram protein için her birinde 5 gram karbonhidrat ve 2 gram lif olacaktır.

Not: İsterseniz, 1/2 fincan (115 g) şişe mavi peynir sosu kullanarak bunu daha da kolaylaştırabilirsiniz, ancak muhtemelen biraz şeker eklenmiş olabilir. Çok değil ama biraz.

Sıcak ve Tatlı Çoğunlukla Asya Lahana Salatası

Bu acı balmumu biberi nedeniyle çoğunlukla Asyalı. Onun yerine başka bir hafif acı biber kullanabilirsiniz - belki bir Anaheim, ama bu yine de Asyalı olmaz. Yine de iyi olurdu.

1 sıcak balmumu biberi (diğer adıyla muz biberi)
1 orta boy havuç 1 torba (14 ons veya 390 gr)
lahana salatası karışımı 1/4 fincan (4 gr) kıyılmış
kişniş 1/4 fincan (60 ml) pirinç sirkesi 1/4 fincan (6
g) Splenda veya tatlılıktaki eşdeğeri 1 yemek
kaşığı (15 ml) koyu susam yağı

Biberinizi ortadan ikiye bölün, çekirdeklerini çıkarın ve çok ince olacak şekilde çaprazlamasına dilimleyin. Havucunuzu da rendeleyin ve kişinizi rendeleyin. Torbalı lahana salatası karışımıyla birlikte bir karıştırma kabına atın.

Machine Translated by Google

Sirke, Splenda ve susam yağ ını karış tırın ve salatanın üzerine dökün.
İ yice atıp servis yapın.

Verim: Her biri 73 kalori, 4 gram yağ , 2 gram protein, 10 gram karbonhidrat, 3 gram diyet lifi ve 7 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

Not: Biberle uğ raş tıktan sonra ellerinizi iyice yıkamayı unutmayın.

Portakallı Yeş il Salata Bu, lezzet bakımından Meksikalı veya Güneybatılı her ş eye iyi gelir.

8 ons (225 g) paketlenmiş karış ık yeş illikler - Yarı marul, yarı kırmızı yaprak severim marul.
1/2 su bardağ ı (8 gr) doğ ranmış
kiş niş 1/4 tatlı kırmızı soğ an, ince
dilimlenmiş 2 yemek kaş ığ ı (28 ml)
portakal suyu 2 yemek kaş ığ ı (28 ml) beyaz ş arap
sirkesi 1/4 ç ay kaş ığ ı kıyılmış sarımsak veya 1/2
diş ezilmiş sarımsak 1/4 ç ay kaş ığ ı öğ ütülmüş
kimyon 4 yemek kaş ığ ı (60 ml) yağ—Kanola veya
yer fıstığ ı gibi yumuş ak bir yağ en iyisidir.
Bu.

Yeş illikleri, kiş niş i ve soğ anı büyük bir salata kasesine koyun. Meyve suyu, sirke, sarımsak ve kimyonu karış tırın ve bir kenara koyun. Yağ ı salatanın üzerine dökün ve tüm yeş illikler kaplanana kadar iyice atın. Portakal suyu karış ımını dökün, tekrar atın ve servis yapın.

Verim: Toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 2 gram protein iç in her biri 6 gram karbonhidrat ve 2 gram lif içeren 4 porsiyon.

Kireç-Fıstık Salatalık Salatası

Ben sadece salatalık salatasına bayılırım ve salatalık salatasındaki fıstıklara bayılırım!

1/4 su bardağ ı (35 gr) kuru kavrulmuş fıstık

Machine Translated by Google

1/4 su bardağı (40 gr) kırmızı
soğan 1/4 su bardağı (4 gr)
kişniş 1 büyük salatalık 1/4
su bardağı (60 ml) limon suyu
1/4 su bardağı (60 ml) pirinç
sirkesi 1 çay kaşığı doğranmış
sarımsak 1/4 çay kaşığı tuz 1/4
çay kaşığı Sriracha biber sosu 2 çay
kaşığı Splenda veya sıvı Splenda eşdeğeri

Fıstıkları, S-bıçağı yerindeyken mutfak robotunuza koyun ve doğrayın. Onları küçük bir kaseye boşaltın. Şimdi soğan ve kişnişinizi mutfak robotuna koyun ve doğrayın. Bunları bir karıştırma kabına alın.

Dilimleme bıçağı için S bıçağını değiştirin. Salatalığınızı boyuna dörde bölün ve dilimleme bıçağından geçirin. Soğan ve kişniş ile karıştırma kabına ekleyin.

Limon suyu, pirinç sirkesi, ezilmiş sarımsak, tuz, acı biber salçası ve Splenda'yı karıştırın ve salatanın üzerine dökün. İyice fırlat. Fıstıkları ekleyin, tekrar karıştırın ve servis yapın.

Verim: Her biri 79 kalori, 5 gram yağ, 3 gram protein, 8 gram karbonhidrat, 2 gram diyet lifi ve 6 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

Akçaağaç Sırlı Pastırma, Nektarin ve Beyaz Etli Ispanak Salatası Salata sosunu yapmak dahil, bunu 15 dakikalık zil sesiyle yaptım. Bu, yerel gazetemde şehirdeki en iyi şefin (David Tallent of Bloomington, Indiana) bir yemek yarışması sırasında yaptığı bir salatanın tarifinden ilham aldı. Ben sadece açıklamayı aldım ve onunla birlikte koştum.

4 dilim domuz
pastırması 1/4 su bardağı (80 gr) şekersiz
gözleme şurubu 6 su bardağı (180 gr) bebek
ıspanak yaprağı 1/2 nektarin (Şeftali de kullanabilirsiniz ama kabuğunu soymanız gerekir.
bir iki dakika daha sürer.) 1/4 su
bardağı (75 g) ufalanmış beyaz peynir 1/4
küçük kırmızı soğan, dilimlenmiş kağıt
inceliğinde Akçaağaç-Bacon Vinaigrette (301. sayfadaki tarife bakınız.)

Machine Translated by Google

pastırma: Her iki tarafını gözleme şurubu ile fırçalayın ve mikrodalga fırın pastırması rafına veya Pyrex pasta tabağına koyun. 7 veya 8 dakika boyunca yüksekte çalıştırın - nedense sırlı domuz pastırması daha uzun sürer; gitşekil.

Şimdi Maple-Bacon Vinaigrette'inizi yapın. (Tarif için sayfa 301'e bakın .)
Bundan sonra, yarım nektarininizi küp küp doğrayın ve zaten ufalanmış beyaz peynirinizi almadıysanız, ufalayın.

Ispanaklarınızı büyük bir salata kasesine koyun. Pansuman üzerine dökün ve eşitşekilde kaplanana kadar fırlatın. Nektarin ve beyaz peynirle doldurun ve şimdi gevrek sırlı pastırmayı üstüne çekin. Önce yüzünüzü salata kasesine alın. Hayır, demek istediğim 3 veya 4 salata tabağına koyup servis yapın!

Verim: 3'ü varsayarak 3 ila 4 porsiyon, her birinde 287 kalori, 25 gram yağ, 7 gram protein, 9 gram karbonhidrat, 2 gram diyet lifi ve 7 gram kullanılabilir karbonhidrat olacaktır.

Kavun ve Feta ile Kırmızı Yapraklı Marul

Bu ne güzel bir yaz salatası! Ana yemek salatası da olabilir, sadece iki kişi arasında paylaşırsanız.

7 1/2 bardak (210 g) kırmızı yaprak marul, 4 yemek
kaşığı (60 ml) salata sosu - Newman's Own Olive Oil'i severim ve
Sirke. 2/3
su bardağı (100 g) ufalanmış beyaz peynir
1/2 sarı dolmalık biber, doğranmış 2/3 su
bardağı (107 g) satın alınmış kavun küpleri 2
yemek kaşığı (18 g) kavrulmuş, tuzlanmış ayçiçeği çekirdeği

Marulu büyük bir salata kasesine koyun, salata sosu ekleyin ve fırlatın. Beyaz peyniri ekleyin ve tekrar atın. Tabaklara dizip diğer malzemeleri ekleyip servis yapın.

Verim: Her biri 199 kalori, 17 gram yağ, 6 gram protein, 8 gram karbonhidrat, 2 gram diyet lifi ve 6 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

Gorgonzola ve Pesto Sezar Salatası

Tamam, gerekirse başka bir mavi peynir kullan. Ama İtalyan olmak ve hepsi, gorgonzola burada en iyisidir.

Machine Translated by Google

6 su bardağı (282 gr) parçalanmış marul kalbi 3 yemek kaşığı (45 ml) sızma zeytinyağı 1 1/2 yemek kaşığı (23 gr) pesto sos 1/3 su bardağı (40 gr) ufalanmış gorgonzola peyniri

Bu süper basit! Marulunuzu büyük bir salata kasesine koyun. Zeytinyağı ve pesto sosunu birlikte karıştırın ve ardından salatanın üzerine dökün ve hepsi eşit şekilde kaplanana kadar hızla fırlatın. Her şeyin üzerine gorgonzola serpin, tekrar hafifçe fırlatın ve servis yapın.

Verim: Her biri 163 kalori, 16 gram yağ, 4 gram protein, 3 gram karbonhidrat, 2 gram diyet lifi ve 1 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

Hızlı Kış Salatası

Bu çok iyi! 21. yüzyılla getirilen Waldorf salatası gibi. Bu, buzdolabındaki çeşitçıtlı bir kapta çok iyi durur ve bir çömlek için veya önceden özel bir şey yapmak istiyorsanız harika bir seçimdir.

1/4 su bardağı (34 g) kabuklu fındık 2 büyük kereviz kaburga 1 rezene 1 elma —Gala kullandım ve harikaydı. 1/3 su bardağı (80 ml) zeytinyağı 2 yemek kaşığı (22 gr) esmer hardal 2 yemek kaşığı (28 ml) beyaz sirke 1 yemek kaşığı (15 ml) limon suyu 1/4 çay kaşığı tuz veya Vege-Sal 1/2 çay kaşığı doğranmış sarımsak 1 /4 su bardağı (25 gr) rendelenmiş Parmesan peyniri

Fındıkları bir Pyrex pasta tabağına koyun ve 2 dakika veya kokulu olana kadar yüksek mikrodalgada mikrodalgaya koyun; ardından 3rd dakika, eğer ihtiyaçları varsa.

Fındıklarınız kavrulurken kereviz ve rezenenizi mutfak robotunuzun dilimleyici bıçağından geçirin. Elmanızı kibrit çöpüş eritleri halinde kesin; julienne bıçağınız yoksa bunu elle yapmanız gerekecek. (Bunu yapmanın en kolay yolu, onu dörde bölmek, çekirdeği çıkarmak ve ardından her çeyreği sırayla kesme tahtasına koymaktır. Çeyrek boyunca, uzunlamasına kesin - başka bir deyişle, kesmeyin. ince takozlar halinde kesin, sadece eşit kalınlıkta

Machine Translated by Google

dilimler. Sonra kibrit çöpüş eritleri yapmak için bunları kesin.) Tüm sebzelerinizi büyük bir salata kasesine atın.

Şimdiye kadar mikrodalga bip sesi çıkardı. Fındıklarınızı çıkarın ve birkaç dakika soğumaya bırakın.

Zeytinyağı, hardal, sirke, limon suyu ve tuzu veya Vege-Sal'ı ölçün.
Sarımsakları da ezip içine atın. Her şeyi iyice çırpın ve salatanın üzerine dökün. Her şey eşit şekilde kaplanana kadar atın.

Verim: Her biri 231 kalori, 21 gram yağ, 4 gram protein, 11 gram karbonhidrat, 3 gram lif ve 8 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 5 porsiyon.

sebze sosu

Bakkalınız soğanlı dondurulmuş karışık tavada kızartılmış biber taşıyorsa, bunlar evde bulunması gereken kullanışlı bir üründür. Bu muhteşem ve aynı zamanda lezzetli. Akşam yemeği partisi için harika bir seçim.

1 pound (455 g) kuş konmaz 3
yemek kaşığı (45 ml) zeytinyağı 1
torba (1 pound veya 455 g) soğanlı dondurulmuş karışık tavada kızartılmış biber,

çözülmüş 1/3 su bardağı (80 ml) İtalyan salata sosu

Doğal olarak kırıldıkları kuş konmaz mızraklarının uçlarını koparın. Bunları çapraz olarak 1/2 inç (1,3 cm) uzunluklarda dilimleyin.

Yağı büyük, ağır bir tavada ısıtın veya yüksek ısıda woklayın. Kuş konmaz ekleyin ve 1 ila 2 dakika karıştırarak kızartın. Biberleri ekleyin ve sebzeler yumuşayana kadar kavurmaya devam edin. Pansumanı karıştırın, her şeyin bir dakika daha pişmesine izin verin ve servis yapın.

Verim: 6 ila 8 porsiyon. 8 porsiyon varsayarsak, toplam 5 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 1 gram protein için her birinde 7 gram karbonhidrat ve 2 gram lif olacaktır.

Portakallı Cevizli Filiz

Kocam bunlardan bir ısırık aldı, tabağına işaret etti ve “Yapabilirsin” dedi.

Machine Translated by Google

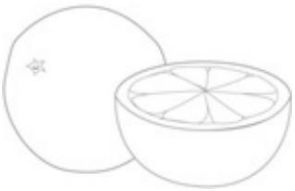
yine bunlar!" Gerçekten harikalar.

1 pound (455 g) brüksel lahanası 1/3 su bardağı (37 g) doğranmış cevizler 3 yemek kaşığı (42 g) tereyağı 1 çay kaşığı rendelenmiş portakal kabuğu rendesi 3 yemek kaşığı (45 mi) portakal suyu

Brüksel lahanalarının saplarını kesin ve solmuş dış yaprakları çıkarın. Filizleri mutfak robotunuzun dilimleme bıçağından geçirin.

Orta-yüksek ateşte büyük, ağır bir tavada cevizleri tereyağında sotelemeye başlayın. Yaklaşık 2 dakika sonra brüksel lahanasını ekleyin ve her ikisini birkaç dakikada bir karıştırarak, lahanalar yumuşayana ve birkaç kahverengi lekelenmeye başlayana kadar birlikte soteleyin. Sote ederken portakal kabuğu rendesini rendeleyip portakal suyunu sıkabilirsiniz. (Şişelenmiş portakal suyu kullanabilirsiniz, ancak lezzete de ihtiyacınız olduğu için taze olması mantıklıdır.) Filizler yumuşayıp kahverengiyle lekelendiğinde, kabuğu ve suyu karıştırın, bir dakika daha pişirin ve servis yapın.

Verim: Toplam 7 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 4 gram protein için her biri 12 gram karbonhidrat ve 5 gram lif içeren 4 porsiyon.



Brüksel ve Bacon

Kocam ve ben brüksel lahanasını sevmediğimizi düşündük. Onları sadece kaynatıp yağladığımız ortaya çıktı - ve onları sevmememizin tek yolu bu. Onları kızartmayı denediğimizde, sote, kavrulmuş ve ızgaraya hızlı bir geçiş oldu ve denediğimiz her şekilde onları sevdik. Yani brüksel lahanasını sevmediğinizi düşünüyorsanız, tekrar düşünün!

2 dilim domuz pastırması 1 pound (455 g) brüksel lahanası tuz ve karabiber

Machine Translated by Google

Büyük, ağır tavanızı orta-düşük ısıya koyun ve pastırmayı 1/4 inçten (6 mm) daha geniş olmayan parçalar halinde kesin. Bırakın pişirsin.

Brüksel lahanasının alt kısımlarını kesin ve gerçekten çirkin olan yaprakları çıkarın. Şimdi git pastırmanı karıştır.

Brüksel lahanalarınızı mutfak robotunuzun dilimleyici bıçağından geçirin.
Şimdiye kadar pastırmanız kızarıyor olmalı. Dilimlenmiş brüksel lahanasını pastırma ile birlikte içine atın ve hepsini karıştırın. Tavayı kapatın ve brülörü biraz açın.

On beş dakikanızın geri kalanında Brüksel lahanalarını birkaç dakikada bir karıştırarak pişirin ve sonra tekrar üzerini örtün. Tuz, karabiber ve servis yapın!

Verim: 3 ila 4 porsiyon, her biri 62 kalori, 2 gram yağ, 4 gram protein, 9 gram karbonhidrat, 4 gram diyet lifi ve 5 gram kullanılabilir karbonhidrat içerecektir.

Hardallı Brüksel Lahanası Bu tarif gerçekten dondurulmuş, çözülmüş brüksel lahanası gerektiriyor; taze olanlardan daha hızlı pişiyorlar.

1/4 su bardağı (60 ml)
zeytinyağı 2 yemek kaşığı (22 gr)
kahverengi hardal 1/4 çay kaşığı biber
veya tadı 1 pound (455 gr) donmuş brüksel lahanası, çözülmüş tuz

Elektrikli masa üstü ızgaranızı en yüksek sıcaklığa kadar önceden ısıtın; Benimkini 425 ° F (220 ° C) olarak ayarladım.

Zeytinyağı, hardal ve biberi bir karıştırma kabına alıp birlikte çırpın. Brüksel lahanasını içine atın ve kaplamak için karıştırın.

Brüksel lahanalarınızı ızgaranızın üzerine yerleştirin - Ben büyük boy George Foreman ızgarası ve çıt çıtlı ızgara plakaları var ve bir pound brüksel lahanası kolayca sığar.

10 dakika için bir zamanlayıcı ayarlayın - ızgaranız çok ısınmazsa daha uzun. Brüksel lahanalarının iyi ve koyu kahverengi, neredeyse yanmış olmasını istiyorsun.

Machine Translated by Google

ızgara plakalarına dokunun.

Izgaradan çıktıklarında - bir çift maşa kullanın - onlara sadece tuzlu olarak servis yapabilirsiniz, ki bu çok güzel. Ya da tekrar karıştırma kabına alıp üzerine kalan yağ ve hardal karışımını attıktan sonra servis edebilirsiniz. Her iki şekilde de süperler.

Verim: 3 ila 4 porsiyon, her birinde 231 kalori, 19 gram yağ, 6 gram protein, 13 gram karbonhidrat, 6 gram diyet lifi ve 7 gram kullanılabilir karbonhidrat olacaktır.

Süper Basit Izgara Patlıcan

Burada basit, hızlı bir patlıcan tarifi almak için gerçekten çalıştım. Bu benim en iyi denememdi, ancak kaç porsiyon ve ne kadar hızlı yapabileceğiniz, elektrikli masa üstü ızgaranızın boyutuna ve ne kadar ısınacağına bağlı olacaktır. Ayarlanabilir ısıya sahip iyi, büyük bir tane var. Çıkıp bulaşık makinesine giren ızgara plakalarına sahip olduğundan bahsetmiyorum bile, ki bu iyi bir şey.

1 orta boy patlıcan, bütün 1 su
bardağı (235 ml) zeytinyağı

Elektrikli masa üstü ızgara ısıtmanızı en yüksek ayarına getirin; 425 ° F (220 ° C) kullandım.

Zeytinyağını geniş, düz bir tavaya dökün.

Patlıcanınızı çapraz olarak yaklaşık 1 inç (2,5 cm) kalınlığında dilimleyin. Her dilimi keserken zeytinyağına bırakın. Dilimlemeye devam edin ve birkaç saniye sonra yağda olanları çevirin. Her iki tarafı da güzel ve yağlı olduklarında ızgaraya alın ve yağa biraz daha patlıcan atın. Daha fazla yağa ihtiyacınız olabilir; patlıcan sünger gibidir.

Patlıcanı güzel bir kahverengi olana kadar ızgara yapın; Oldukça iyi yapılmasını seviyorum, belki 7 ila 8 dakika. Izgarama bir seferde 6 dilim sığdırabiliyorum; üç porsiyon olduğunu rakam. Hepsinin söylediği 4 ila 5 porsiyon aldım, ancak ikinci parti 15 dakikalık işareti geçti. Yani bu sadece bir dilim patlıcan isteyen üç veya 6 kişilik 15 dakikalık bir tarif!

Sadece tuz ve karabiber ve ye. Çok lezzetli.

Machine Translated by Google

Verim: Her biri 507 kalori, 54 gram yağ , 1 gram protein, 7 gram karbonhidrat, 3 gram diyet lifi ve 4 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

kimyon mantarı

Bu, Çok Biberli Biftek'e harika bir eş liktir (bkz . sayfa 141). Aynı zamanda harika bir omlet dolgusu (bkz . sayfa 35).

225 gr dilimlenmiş mantar 1 1/2 yemek
kaş ığ ı (21 gr) tereyağ ı 1 1/2 yemek
kaş ığ ı (23 ml) zeytinyağ ı 1 çay
kaş ığ ı öğ ütülmüş kimyon 1/4 çay
kaş ığ ı biber 2 yemek kaş ığ ı (30 gr)
ekş i krema

Orta hararetli ateş te tereyağ ve sıvı yağ da mantarları sotelemeye baş layın. Yumuş aklaş ıp rengi değ iş tiğ inde kimyon ve biberi ilave edin. Mantarları baharatlarla birlikte bir iki dakika piş irin, ekş i kremayı ilave edin, ısınmaya yetecek kadar piş irin ve servis yapın.

Verim: 3 veya 4 porsiyon. 3 porsiyon varsayarsak, toplam 3 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 2 gram protein için her birinde 4 gram karbonhidrat ve 1 gram lif olacaktır.

Pastırma, Güneş te Kurutulmuş Domates ve Peynirli Mantar

Sadece baş lıktaki malzemelere bakarak buna bayılacağ ınızı biliyorsunuz!

4 dilim domuz
pastırması 225 gr dilimlenmiş mantar 1/2
çay kaş ığ ı kıyılmış sarımsak veya 1 diş taze sarımsak 1/4
fincan (14 gr) doğ ranmış güneş te kurutulmuş domates - küp küp doğ ramadan önce
yaklaş ık 10 parça 2 yemek kaş ığ ı (28 ml) krema 1 /3 su bardağ ı (27 gr) rendelenmiş
Parmesan peyniri

Pastırmayı doğ rayın veya mutfak makasıyla kesin. Orta-yüksek ısıda büyük, ağ ır bir tavada piş irmeye baş layın. Pastırmadan biraz yağ piş meye baş layınca mantarları karış tırın.

Mantarların rengi değ iş ip yumuş ayana kadar piş irelim. Karış tırın

Machine Translated by Google

sarımsak ve 4-5 dakika daha piş irin. Domatesleri ve kremayı ilave edip kremayı çekene kadar piş irin. Peyniri her ş eyin üzerine dağ ıtın, karış tırın, bir dakika daha piş mesine izin verin ve servis yapın.

Verim: 3 veya 4 porsiyon. 4 porsiyon varsayarsak, toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 6 gram protein iç in her birinde 5 gram karbonhidrat ve 1 gram lif olacaktır.

Mantarlı Graten

Bu sadece bir biftekle harika ve artıkları bir omlette deneyin! Neredeyse herhangi bir rendelenmiş peynir burada iyi olurdu, bu yüzden denemekten çekinmeyin.

16 ons (455 g) dilimlenmiş mantar—Onları bu ş ekilde satın alın! 3 yemek kaş ığ ı (42 gr) tereyağ ı 2 yumurta sarısı 1/3 su bardağ ı (77 gr) ekş i krema 1/4 ç ay kaş ığ ı tuz veya Vege-Sal 1/4 ç ay kaş ığ ı biber 1/2 su bardağ ı (58 gr) rendelenmiş Monterey Jack peyniri veya İ sviç re peyniri, meksika karış ımı,

vb.

Büyük, ağ ır tavanızda orta-yüksek ateş te mantarları tereyağ ında piş irmeye baş layın. Eğ ik bir kapakla örtün.

Bu arada yumurtalarınızı ayırın ve beyazlarla ilgili yapıcı bir ş eyler bulun. Mantarlarınızı karış tırın ve tekrar örtün. Sarıları bir kaseye koyun, ekş i kremayı ekleyin, tuz veya Vege-Sal ve biberi ekleyin ve pürüzsüz olana kadar hepsini ç ırpın. Git mantarları karış tır ve tekrar örtün.

Mantarlar biraz yumuş ayıp rengi değ iş ince ocağ ın altını kısın ve ekş i krema karış ımını karış tırın. Peyniri her yerine eş it olarak serpin, tekrar örtün ve on beş dakika doluncaya ve peynir eriyene kadar piş irin; sonra servis yapın.

Verim: 4 ila 5 porsiyon, her birinde 228 kalori, 20 gram yağ , 8 gram protein, 6 gram karbonhidrat, 1 gram diyet lifi ve 5 gram kullanılabilir karbonhidrat olacaktır.

Machine Translated by Google

Peynir ve Chipotle Portobellos

Bunları nereye koyacağımdan emin değildim! Güzel bir meze, harika bir garnitür yaparlar, hatta hafif bir antre olarak iki parça servis edebilirsiniz.

6 yemek kaşığı (84 g) mayonez adobo'da
konserve 2 chipotle chiles
6 adet Portobello mantarı 6 ons (170
g) İsviçre peyniri 6 dilim

Elektrikli masa üstü ızgaranızı 180°C'ye (350°F) kadar önceden ısıtın.

Biberleri ve mayonezleri mutfak robotundan geçirin. Mantar kapaklarının dış bükey kenarlarını biraz chipotle mayonez ile fırçalayın ve ardından boşlukları bir kaşık mayonez ile doldurun. Dolu tarafı yukarı bakacak şekilde ızgaraya koyun. 5 dakika için bir zamanlayıcı ayarlayın.

Zamanlayıcı bip sesi çıkardığında, ızgarayı açın ve her bir mantarı İsviçre peyniri ile kaplayın - dilimler mantar kapaklarından daha büyükse, yırtın ve üst üste bindirin. Izgara kapağını peynire değmeyecek kadar açık tutmak için bir bardak veya kavanoz kullanın ve mantarlara peyniri eritmeye yetecek kadar bir dakika ila 90 saniye daha verin.

Mantarları tabağa alın, kalan chipotle mayonezini üstüne kaşıklayın ve servis yapın.

Verim: Her biri 237 kalori, 20 gram yağ, 11 gram protein, 7 gram karbonhidrat, 2 gram diyet lifi ve 5 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 6 porsiyon.

Briar Rose'un Enginar Salatası

Briar Rose adlı bir siber arkadaş bana bu bileşenlerin kombinasyonunu önerdi ve kulağa o kadar olağanüstü geldi ki onunla oynamak zorunda kaldım.
Olağanüstü! Buna garnitür mü yoksa ana yemek salatası mı diyeceğimi bilmekte zorlandım - protein açısından arada sırada. Buna önemli bir garnitür veya hafif bir yemek deyin.

1 kutu (13.75 ons veya 385 g) dörde bölünmüş enginar kalbi, süzülmüş ve kaba doğranmış
2 ons (55 g) dilimlenmiş pepperoni, 1/4 inç (6 mm) şeritler halinde dilimlenmiş

Machine Translated by Google

1/4 su bardağı (40 gr) doğranmış tatlı kırmızı*
soğan 2 yemek kaşığı (6 gr) doğranmış
taze fesleğen 1/2 su bardağı (60 gr) ufalanmış
Gorgonzola 3 yemek kaşığı (45 ml) sızma
zeytinyağı 1/2 çay kaşığı kıyılmış sarımsak veya 1 diş
sarımsak, ezilmiş 1 1/2 yemek kaşığı (23 ml) balzamik sirke

* Aslında, Briar Rose bundan hoşlanmadı, o yüzden istersen bırak. Ben umutsuzca kırmızı soğana adamış.

Sadece her şeyi birlikte karıştırın ve iyice karıştırın. Bu kadar!

Bunu bir marul yatağında servis etmeyi severim, ancak karıştırma kabının dışında oldukça iyi. Bu nedenle, iyi parçalanmış marul veya torbalanmış karışık yeşillikler ile atabilirsiniz. Oh, lanet olsun, buna hizmet etmenin kötü bir yolunu düşünmek zor!

Verim: Toplam 10 gram kullanılabilir karbonhidrat için her biri 11 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 3 porsiyon (ancak bunun çoğu, en düşük kan oranına sahip enginarda bulunan "inülin" adı verilen bir karbonhidrattır). Henüz tanımlanmış herhangi bir karbonhidratın şeker etkisi, bu nedenle bu aslında vücudunuz için karbonhidrat sayımının önerdiğinden çok daha kolaydır) ve 11 gram protein.

İpucu: Zaman kazanmak için biberli turtaları toplayın ve bir seferde birkaç dilim dilimleyin.

Not: Gorgonzola, mavi peynirin İtalyan versiyonudur (damarlar aslında yeşilimsi olmasına rağmen). Pek çok mavi peynirden biraz daha hafif ve kremsi ve oldukça lezzetli. Ancak, Gorgonzola'yı bulamıyorsanız, en sevdiğiniz mavi peynirin yerini almaktan çekinmeyin.

Kırsal Tarz Yeşil Fasulye Tamam,

gerçekten kır usulü yeşil fasulye, domuz pastırması veya jambon ile bir milyar saat pişirilir, ancak bu, 15 dakikalık bir tarif için pek yeterli değil, değil mi? Ve bu versiyonun tadı çok güzel ve evde. 1 pound (455 gr) dondurulmuş kesilmiş yeşil fasulye

Machine Translated by Google

3 dilim domuz
pastırması 4 ons (115 g) dilimlenmiş
mantar 1/2 yemek kaşığı tereyağı 1
yemek kaşığı (15 ml) limon suyu

Fasulyeleri kapaklı, mikrodalgaya uygun bir güveye koyun, birkaç yemek kaşığı (28 ml) su ekleyin, örtün ve 7 dakika Yüksekte mikrodalgada pişirin.

Pastırmayı küçük parçalara ayırın ve büyük, ağır bir tavaya koyun - doğrudan tavaya kesmek için mutfak makası kullanıyorum - ve orta yüksek ateşte pişirmeye başlayın. Pastırmadan biraz yağ pişmeye başlayınca mantarları ve tereyağını ekleyin ve sık sık karıştırarak, pastırma çıtır çıtır olana ve mantarlar yumuşayıp rengi değişene kadar pişirin.

Bu işlem sırasında bir yerlerde mikrodalganız "çınlayacak!" Olduğu zaman, git fasulyeleri kontrol et. Merkezde hala yetersiz kalacaklar, bu yüzden onları karıştırın ve 4 ila 5 dakika daha verin.

Fasulyeler yumuşadığında, mikrodalgadan çıkarın, süzün ve pastırma ve mantarlara karıştırın. Limon suyunu karıştırın, lezzetleri birleştirmek için her şeyin bir veya iki dakika daha pişmesine izin verin ve ardından servis yapın.

Verim: 4 veya 5 porsiyon. 4 porsiyon varsayarsak, toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 4 gram protein için her birinde 10 gram karbonhidrat ve 4 gram lif olacaktır.

Fındıklı Yeşil Fasulye

Yeşil Fasulye Almandine sever misiniz? Bir değişiklik için bunları deneyin.

1 pound (455 gr) dondurulmuş yeşil
fasulye 1/4 su bardağı (34 gr) fındık 2
yemek kaşığı (28 ml) zeytinyağı 2 yemek
kaşığı (28 ml) limon suyu tuz ve karabiber

Yeşil fasulyelerinizi mikrodalgada kapaklı bir güveç içine koyun, birkaç yemek kaşığı (28 ml) su ekleyin ve 7 dakika yüksekte çalıştırın.

Machine Translated by Google

Bu arada fındıklarınızı da doğ rayın. Büyük, ağ ır tavanızı orta ateş e koyun, zeytinyağ ını ekleyin ve fındıkları altın rengine değ ip harika kokana kadar soteleyin. Isıdan çıkarın.

Ş imdiye kadar mikrodalga bip sesi çıkardı. Fasulyelerinizi karış tırın ve onlara 3 veya 4 dakika daha verin.

Fasulyeler yumuş ayınca suyunu süzün ve limon suyuyla birlikte tavaya ekleyin. Her ş eyi bir araya getirin, tuz ve karabiber tadın ve servis yapın.

Verim: Her biri 154 kalori, 12 gram yağ , 3 gram protein, 11 gram karbonhidrat, 4 gram diyet lifi ve 7 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

Torbalı Salata Hakkında

Artık ortalama bir markette yaklaş ık 482 ç eş it poş et salata var ve bu ne güzel bir geliş me. Bir kez olsun, bizim için uygun olduğ u kadar bizim için de iyi olan paketlenmiş bir yemeğ imiz olduğ unda, Glory Hallelujah'ı söyleyin!

Kendinize bir iyilik yapın ve standart Iceberg Mix veya American Blend'in ötesine geçin. Buzdağ ı, marulların en az besleyici ve aynı zamanda en yumuş ak olanıdır. Torbalı salata alırsanız, neyi kaçırmış olabileceğ inizi bulmak için en az iki haftada bir yeni bir karış ım deneyin.

Muhtemelen ş iş elenmiş salata sosu da alacaksın. Yağ sız pansumanların neredeyse her zaman çok fazla ş eker içerdiğ ini unutmayın! Tadı tatlı olan herhangi bir sos da öyle - Rus, Catalina, kendisine "Fransız" diyen o kırmızı ş ey, Haş haş , Ballı Hardal, Ahududu Salatası. Hepsi muhtemelen suçludur, bu yüzden etiketleri dikkatlice okuyun.

Genel olarak, aş ağ ıdaki sosların ç oğ una tam yağ lı versiyonlarında güvenebilirsiniz: Mavi Peynir (bazen Rokfor olarak adlandırılır), Sezar, Kremalı Sarımsak, Kırmızı Ş arap Vinaigrette, İ talyan, Çiftlik, Parmesan Karabiber. Ancak, ş eker içeriğ i en düş ük olan markaları bulmak için etiketleri okuyun.

İ ş te istenmeyen bir fiş : Paul Newman'ın salata soslarını seviyorum. Bu yazıda, evde Orijinal Zeytinyağ ı ve Sirke, Sezar ve Balzamik Vinaigrette var ve bence hepsi harika. Paul's pansumanlarının tam yağ lı versiyonlarını satın alırsanız, diğ er markalardaki benzer pansumanlardan daha düş ük karbonhidrat olma eğ ilimindedirler ve abur cubur kimyasalları içermezler. Bu iyi bir ş ey; Onlar için bak.

Ş imdi, ş iş elenmiş soslarla paketlenmiş yeş illikler iyi ve güzel, ama bazen salatalarınızda daha fazlasını istersiniz. Biraz doğ ranmış yeş il biber, dilimlenmiş salatalık, biraz dilimlenmiş taze soğ an veya tatlı soğ an, bir veya iki turp veya birkaç kiraz domates ekleme fikri konusunda net olduğ unuza inanıyorum, ama ya isterseniz

Machine Translated by Google

krutonları değ iş tirmek iç in biraz gevrek? Aş ağ ıdakileri deneyin: Ayç iç eğ i tohumları.

Doğ ranmış veya kırık domuz kabukları.

Dilimlenmiş , kızarmış , aromalı bademler. Sunkist kısa süre önce bunları "Almond Accents" adı altında dağ ıtmaya baş ladı. Çok gevrek ve lezzetlidirler ve Kavrulmuş Sarımsak Sezar, İ talyan Parmesan, Bacon Cheddar, Sarımsak Teriyaki, Ranch ve Nacho Peyniri dahil olmak üzere ç ok ç eş itli tatlarda gelirler. Onları büyük marketlerin ürün reyonunda arayın. Bunlar da güzel bir atış tırmalık olur.

Ufalanmış domuz pastırması. Sahte domuz pastırması parç alarına tahammül edemem, kavanozdaki gerç ek pastırma parç alarını da sevmiyorum - bana sorarsanız, ıslak ve düz tadı var. Ama birkaç dilim pastırmayı cam bir pasta tabağ ına atmak, onları birkaç dakika High'da mikrodalgada piş irmek ve sonra ufalamak fazla iş değ il. (Ç oğ u mikrodalgada, dilim baş ına yaklaş ık 1 dakika doğ rudur, ancak emin olmak iç in mikrodalga fırınınızla oynamanız gerekir.) Gevrek peynirli parç alar. Salatalarınıza rendelenmiş kaş ar peyniri veya benzerlerini koymaya alış kınsanız, ş unu deneyin: Mikrodalgada piş irilebilen bir tabağ a yapış maz piş irme spreyi püskürtün ve bir avuç dolusu peynir (ç edar, Monterey Jack, Parmesan veya herhangi bir doğ al, iş lenmemiş sert peynir) atın. üstünde. Belki 1/3 ila 1/2 fincan (38 ila 58 g) kullanın. 1 dakika boyunca Yüksek Mikrodalga. (Mikrodalga fırınınıza bağ lı olarak süre biraz değ iş ebilir.) Soğ udukç a gevrek olacak bir disk halinde eriyecektir. Peynirin tüm lezzetine sahip gevrek, kruton benzeri bitler iç in salatanızın üzerine parç alayın! Bu da harika bir atış tırmalık yapar.

Yoğ un gecelerde dikkat edilmesi gereken bir diğ er konu ise salatayı dilimlenmiş dilimlenmiş sebzelerden yana kullanmaktır. Bunun gerç ek bir yararı, kızkardeş im Kim'e göre, Dünyanın En İ yi İ kinci Sınıf Öğ retmeni'ne göre, iç ine daldırmaları iç in ahır sosu verirseniz, ç ocuklar hemen hemen her ş eyi yiyebilirler. Bir tabak kereviz sapı, biber dilimleri, kesilmiş yemeğ in geri kalanını masaya koyarken bir kase Ranch sosuyla birlikte brokoli ve karnabahar ve bazı bebek havuç ları (ki bu kolay olacak, değ il mi?) Bilirsiniz, bunu aile aç ken ve ş u anda yiyecek bir ş eyler ararken yapın. Bu ş ekilde (özellikle cipsleri saklarsanız) ve neredeyse hiç iş yapmadan ne kadar sebzeyi iç lerine sokabileceğ inize ş aş ırabilirsiniz.

Salata Barının Erdemleri Hakkında Salata barları,

bakkallarda 10 ila 12 yıl önce olduğ u kadar yaygın değ il, bu ç ok yazık - ama yine de bu son derece kullanış lı özelliklere sahip marketler bulabilirsiniz. İ steksiz bir aş ç ıysanız, salata barı olan yerel bir bakkal aramaya değ er.

Neden? Niye? Aç ıkç ası, salataları kolayca yapmanıza izin verecek. Ama bundan daha fazlası, harika bir hazır iç erik kaynağ ı. Doğ ranmış soğ anı ç ok kullanır mısınız?

Machine Translated by Google

Salata barından 3 veya 4 gün yetecek bir kap önceden doğranmış soğan alın ve buzdolabında saklayın. Kızartma için dilimlenmiş biberlere mi ihtiyacınız var? Salata barına gidin! Yıllar önce Şükran Günü'nden bir gün önce Illinois, Highland Park'taki Sunset Foods'ta salata barında olduğumu ve hindi dolması için soğan, kereviz ve benzeri şeyler alan tüm yerel kadınları izlediğimi hatırlıyorum.

Zekalarına hayran olduğum için şaşkına dönmüştüm.

O halde yerel salata barına bir göz atın ve size hangi önceden hazırlanmış malzemeleri sunduğunu görün!

Sade Pişmiş Sebzeler Hakkında Aceleniz varsa

ve basit, sade pişmiş bir sebze havasındaysanız, birkaç seçeneğiniz vardır. Taze sebzeler, harika olsalar da, genellikle en çok işe yarayacak, ancak bazılarını (özellikle brokoli ve karnabahar) kesilmiş ve pişirmeye hazır olarak bakkalınızın ürün bölümünde bulabilirsiniz. Ancak, minimum düzeyde pişirme yapmaya çalışıyorsanız, muhtemelen bir pound (455 g) yeşil fasulyeyi üst ve kuyrukla doldurmak veya birkaç düzine Brüksel lahanasının saplarını ve yapraklarını budamak için zaman harcamak istemeyeceksiniz.

Bu sizi konserve veya donmuş halde bırakır. Şahsen ben daha çok dondurulmuş sebzeleri tercih ederim. Onları hem tat hem de doku açısından konserveden üstün görüyorum, beslenmeden bahsetmiyorum bile. (Konserve ürünleri üreticileri, konserve sebzelerin besleyici olarak dondurulmuş veya taze kadar iyi olduğu konusunda ısrar ediyorlar. Bu görünüşe göre böyle - eğer kutudaki tüm suyu tüketirseniz ve bunu çorba yapmak dışında kim yapıyorsa?) Bakkal dondurucunuzun sürekli genişleyen bir çeşidi olan donmuş sebzelerle gidin.

Dondurulmuş sebzeler hakkında bilinmesi gereken en önemli şey, hem yeme kalitesi hem de beslenme açısından üstün sonuçlar elde etmek için onları pişirmenin en hızlı ve en kolay yoludur. Bu yöntem mikrodalgadır. Buradaki tariflerde mikrodalganın tekrar tekrar kullanıldığını muhtemelen fark etmişsinizdir. Bunun nedeni, mikrodalga fırının sebzeleri pişirmenin en iyi yollarından biri olması, sebzeleri ocakta kaynatmaktan veya buharda pişirmekten daha iyi sonuçlar vermesi ve - çok az su kullanıldığından - daha fazla vitamin tutmasıdır. Hemen hemen tüm donmuş sebzeler artık paket üzerinde mikrodalga talimatlarıyla geliyor. Onları kullan!

Bir diğer önemli ipucu: Sebzelerinizi pişirmek için hangi yöntemi kullanırsanız kullanın, damak zevkinize göre bittiğinde ortaya çıkarın. Yemeğin geri kalanını hazırlarken kapağı üzerlerinde tutmayın. Onları sıcak tutmaya çalıştığını biliyorum ama aslında yaptığın şey onların pişirmeye devam etmesine izin vermek. İşte bu şekilde gri, duygusal ve iğrenç oluyorlar ve çocuklarınız sebzelerden nefret ederek büyüyor. Buharın dışarı çıkması için kapağı çıkarmak daha iyidir ve ardından—eğer

Machine Translated by Google

akşam yemeğinin geri kalanı 5 ila 10 dakika daha sürecektir - 1/2 inçlik (1,3 cm) bir çatlak bırakarak kapağı tekrar kapatınız. Bu, sebzelerinizi fazla pişirmeden sıcağında tutacaktır. Yemek ciddi şekilde ertelenirse, sebzelerinizi her zaman bir veya iki dakika yeniden ısıtabilirsiniz; bu, onları hamur haline getirmekten çok daha iyidir.

Sebzelerinizi tereyağ, biraz tuz ve karabiberle servis edeceksiniz kuşkusuz ama sebzelerle de yapılabilecek kolay şeyler olduğunu unutmayın. Pek çok sebzede, özellikle brokoli ve yeşil fasulyede biraz limon suyu harikadır. Sarımsak da iyidir ve sebzelerin üzerine serpmek için sarımsaklı zeytinyağı satın alabilirsiniz. (Birkaç diş ezilmiş sarımsak veya birkaç çay kaşığı kavanozda, kıyılmış sarımsağı bir sıkma şişesine koyup zeytinyağı ile doldurarak kendiniz de yapabilirsiniz.) Limon-biber pek çok sebzeye iyi gelir, peki ya Cajun baharatı? Biraz farklı ve iyi bir şey yapmak için çok çalışmak gerekmez; sadece bunu yapmayı hatırlamak yeterlidir.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

onbirinci bölüm
15 Dakika Çorbalar

Tabii ki 15 dakikalık süremizi aş mamak için ağ ır ağ ır kaynayan çorbalar yapmayacağ ız. Ama bence bu kadar kısa sürede ne kadar iyi bir çorba yapabileceğ inize ş aş ıracaksınız. Bir tavsiye: Alabileceğ iniz en kaliteli konserve veya kutulu suyu satın alın. Büyük bir fark yaratıyor.

Kremalı Somon Çorbası

Bu çorbayı deneyen bir kiş i, içtikleri en iyi çorba olduğ unu söyledi.
Ve bu çok kolay!

1 1/2 yemek kaş ığ ı (21 gr)
tereyağ ı 1/4 fincan (40 gr) ince
kıyılmış soğ an 1/4 fincan (25 gr) ince
kıyılmış kereviz 2 fincan (475 ml) ağ ır
krema 1 kutu (14 ons veya 410 gr) somon,
süzülmüş 1/2 çay kaş ığ ı kuru kekik

Ağ ır bir tencerede, orta-düş ük ısıda tereyağ ını eritin ve soğ an ve kerevizi ekleyin. Soğ an yarı saydam hale gelene kadar sebzeleri birkaç dakika soteleyin.

Bu arada, kremayı 2 bardak (475 ml) ölçüye veya bunun için yeterince büyük ve içinden dökebileceğ iniz baş ka bir mikrodalga fırın kabına dökün. Mikrodalgaya yerleş tirin ve 3 ila 4 dakika boyunca yüzde 50 güçte ısıtın. (Bu sadece kremayı ısıtmak için gereken süreyi kısaltır; bu adımı atlayabilir ve isterseniz çorbayı ocakta biraz daha uzun süre ısıtabilirsiniz.) Kremayı tencereye dökün ve somonu ve kekiğ i ekleyin. Çorbayı karış tırırken somonu parçalayın - çırpma telimi somonu ince parçalara ayırmak için ideal buldum. Kaynayana kadar ısıtıp servis yapın.

Verim: Her biri 5 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 23 gram protein içeren 4 porsiyon.

Machine Translated by Google

Meksika Lahana Çorbası

Bu kötü, soğuk, yağmurlu bir gecede harika! Konserve domateslerdeki biberlere rağmen bu sıcak değil - baharatlamak istiyorsanız acı sosu masaya vermekten çekinmeyin. Bütün bu sebzelerle birlikte bu tam bir yemek, ancak aile ısrar ederse, onlar için biraz mısır ekmeği ekleyebilirsiniz.

1 litre (950 ml) et suyu 1 kutu (14
ons veya 410 gr) yeşil biberli doğranmış domates 1 pound (455 gr) yuvarlak veya diğer
çok yağsız kıyma 1 yemek kaşığı (15 ml) yağ 1/2 bardak (80) g) doğranmış soğan 1
çay kaşığı kıyılmış sarımsak veya 2 diş ezilmiş sarımsak 1 çay kaşığı öğütülmüş
kimyon 2 çay kaşığı kekik 2 su bardağı (180 g) torbalanmış lahana salatası karışımı

Büyük, mikrodalgaya uygun bir kapta et suyu ve konserve domatesleri birleştirin. 8 ila 10 dakika boyunca Yüksek Mikrodalga.

Et suyu ve domatesler ısınırken, yağ da sığır eti kızarmaya ve parçalamaya başlayın. Büyük bir çorba kazanı veya kalın tabanlı bir tencere kullanın. Sığır eti yaklaşık yarı kahverengi olduğunda soğan ve sarımsak ekleyin.
Sığır eti tamamen kızarana kadar pişirmeye devam edin. Kimyon ve kekik ekleyin, karıştırın ve ardından ısıtılmış et suyu ve domatesleri ekleyin. Lahana salatası karışımını karıştırın ve her şeyi kaynatın. Bir dakika kadar daha pişirin ve servis yapın.

Verim: Toplam 7 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 24 gram protein için her biri 9 gram karbonhidrat ve 2 gram lif içeren 4 porsiyon.

İstiridye güveç

Bu, hızlı, kolay ve düşük karbonhidratla başlayan klasik bir tariftir. Kocam gerçekten büyük istiridyeleri dörde bölmemi tercih ediyor. Bunu krema ve yarım buçuk ısıtırken yapabileceğiniz için tarife herhangi bir zaman eklemiyor - hatta istiridye parçaları bütün olanlardan daha hızlı piştiği için pişirme süresini biraz kısaltıyor.

5 yemek kaşığı (70 gr) tereyağı

Machine Translated by Google

1 su bardağı (235 ml) yarım
buçuk 1 1/2 su bardağı (355 ml) krema
1/2 su bardağı (120 ml) su 1 1/2 pint
(680 g) istiridye
Tuz ve karabiber
1/8 çay kaşığı cayenne

Tereyağı, yarım buçuk, ağır krema ve suyu orta ateşte kalın tabanlı bir tencereye koyun. Kaynamaya başlayınca istiridyeleri ilave edin ve karıştırın.
İstiridyeler piş ene kadar pişirin, yaklaşık 5 dakika. Tat vermek için tuz ve karabiber, kırmızı biberi ekleyin ve servis yapın.

Verim: 4 porsiyon, her biri 8 gram karbonhidrat, lifsiz ve 11 gram protein. Mütevazı protein sayısına rağmen, bu doyurucu çünkü çok zengin.

Not: Bu tarifi hızlandırmak isterseniz, istiridyeler hariç her şeyi mikrodalgada uygun büyüklükte bir kapta birleştirebilir ve 5 dakika High'da nükleer patlatabilirsiniz, ancak bu zorunlu değildir.

Tavada Kızartma

Çorbası Adı her şeyi söylüyor - geleneksel bir tavada kızartma, doyurucu bir çorbaya dönüştü. Bu, tavuk veya domuz eti ile eşit derecede iyi çalışır, bu nedenle seçiminizi yapın veya dondurucuyu karıştıran her şeyi kullanın.

2 litre (1,9 L) tavuk suyu 1 pound
(455 g) kemiksiz domuz filetosu veya 1 pound (455 g) kemiksiz, derisiz tavuk göğsü 1 orta boy soğan 3 yemek kaşığı (45 ml) yağ 1 torba (16 ons veya 455 g) dondurulmuş tavada kızartılmış sebzeler, çözülmüş 1 1/2 yemek kaşığı (23 ml) soya sosu 1 1/2 yemek kaşığı (23 ml) kuru şeri 1 1/2 yemek kaşığı (12 g) rendelenmiş zencefil 1 1/2 çay kaşığı kıyılmış sarımsak 1 1/2 çay kaşığı kızarmış susam yağı

Machine Translated by Google

Tavuk suyunu mikrodalgaya uygun büyük bir kaseye veya sürahiye dökün. Mikrodalgaya koyun ve High'da 10 dakika nükleer patlatın.

Domuz eti veya tavuğu mümkün olduğunca ince dilimleyin. (Et kısmen donmuşsa bu daha kolay olur.) Soğanı da ince ince dilimleyin. Yağı büyük bir çorba kazanının dibinde ısıtın ve et, soğan ve tavada kızartılmış sebzeleri ekleyin. Et suyu mikrodalgada ısınırken her şeyi en yüksek ateşte kızartın.

Mikrodalga "çıt" yaptığında, domuz eti veya tavuk artık pembe olmamalıdır. Et suyunu dökün, soya sosu, şeri, zencefil kökü, sarımsak ve susam yağını ekleyin, örtün ve servis yapmadan önce her şeyi 4 ila 5 dakika pişirin.

Verim: Toplam 7 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 19 gram protein için her biri 9 gram karbonhidrat ve 2 gram lif içeren 6 porsiyon.

İtalyan Sosis Çorbası

Bu, 15 dakikada halletmek için ciddi bir çoklu görev gerektiriyor, ancak dahil edilmeyecek kadar iyiydi.

1 1/2 litre (1,4 L) tavuk suyu 1 torba
(16 ons veya 455 g) dondurulmuş İtalyan Sebze Karışımı 1 pound (455 g) İtalyan sosisi, hafif veya sıcak, tercihinize göre 1/2 orta boy soğan, doğranmış

1 çay kaşığı kıyılmış sarımsak veya 2 diş ezilmiş
sarımsak 2 çay kaşığı İtalyan çeşnisi 3 yumurta 5
yemek kaşığı (25 g) rendelenmiş veya rendelenmiş
Parmesan peyniri Önce suyu geniş bir tencereye koyun, kapağını kapatın ve yüksek ateşte ısıtın.
Daha sonra, İtalyan Sebze Karışımını mikrodalgaya uygun bir güveye koyun, birkaç yemek kaşığı (28 ml) su ekleyin, örtün ve 12 dakika boyunca Yüksek derecede mikrodalgada pişirin.

Tamam, bu işler kontrol altında. Şimdi, kalın tabanlı bir su ısıtıcısında, orta-yüksek ateşte İtalyan sosisini kızartmaya başlayın. Sosis halkalar halindeyse, kabuklarını kesin ve ufalayabilmeniz için sıkın; toplu sosis, sadece su ısıtıcısına dalabilirsiniz. Sucuktan biraz yağ pişmeye başlayınca soğanı ve sarımsağı ekleyin (soğanı sosis kızarırken doğrayabilirsiniz) ve birlikte sotelemeye bırakın.

Machine Translated by Google

Sucuklar piş ince sıcak olması gereken tavuk suyunu ilave edin. Karış tırın ve İ talyan baharatını ekleyin. Yumurtaları bir bardak ölçü kabına kırıp çatalla döverken karış ımı kaynamaya bırakın. Yumurtaları birer birer dökün - dökün, karış tırın, biraz daha dökün ve biraz daha karış tırın. Bu çorbanızda güzel yumurta parçaları yapacaktır.

Sebzeler ş imdiye kadar hazır olmalıdır, bu yüzden onları mikrodalgadan çıkarın, süzün ve çorbaya dökün. Karış tırın, her ş eyi bir dakika daha kaynatın ve her porsiyonda bir çorba kaş ığ ı (5 g) Parmesan peyniri ile servis yapın.

Verim: Toplam 9 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 26 gram protein için her biri 11 gram karbonhidrat ve 2 gram lif içeren 5 porsiyon.

Kiler Deniz Ürünleri Bisque

Bu tarif hızlı, kolay, lezzetli ve ne muhteş em bir soluk pembe renk! Elbette iki katına çıkarmak kolaydır, ancak daha büyük miktardaki yarım buçukta ısınması biraz daha uzun sürer.
İ sterseniz, iş leri hızlandırmak için mikrodalgaya koyabilirsiniz.

1 pint (475 ml) yarım buçuk 3
yemek kaş ığ ı (48 g) domates salçası
1 kutu (4 ons veya 115 g) küçük karides, süzülmüş 1
kutu (6 ons veya 170 g) kuş baş ı yengeç, süzülmüş 1
çay kaş ığ ı kurutulmuş dereotu otu 1/2 çay kaş ığ ı
limon suyu
Tatmak için biber ve tuz

Düş ük ısıda büyük bir tencerede, yarım buçuk, bir kaynatıcının hemen altına kadar ısıtın. Domates salçasını çırpın ve ardından karides, yengeç, dereotu ve limon suyunu karış tırın. Her ş eyi bir veya iki dakika birlikte piş irin, tuz ve karabiber tadına bakın ve servis yapın.

Verim: Toplam 10 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 24 gram protein için her biri 11 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 3 porsiyon.

Her porsiyonda ayrıca 254 miligram kalsiyum bulunur!

Machine Translated by Google

Neredeyse Istakoz Bisküvi

Maymunbalığı uzun zamandır "fakir adamın ıstakozu" olarak biliniyor, bu yüzden onu klasik bir ıstakoz bisküvisinde kullanmaya karar verdim. Ancak, bütçeniz izin veriyorsa, bunun yerine bu tarifte ıstakoz kuyruğu kullanmaktan çekinmeyin.

1/2 bardak (120 ml) krema 1 bardak
(235 ml) yarım buçuk 1/2 bardak (120
ml) su 10 ons (280 gr) maymunbalığı
filetosu 1/2 bardak (120 ml) kuru şeri 1
1/2 çay kaşığı Dana's Şekersiz Ketçap
(bkz. sayfa 309) veya diğer şekersiz ketçap 1/2 çay kaşığı Worcestershire sosu 1/2 çay
kaşığı limon suyu 1/2 çay kaşığı tuz veya Vege-Sal Guar veya ksantan (isteğe bağlı) 1
yeşil soğan, ince

dilimlenmiş

Önce kremayı, yarısını ve suyu mikrodalgaya uygun büyük bir kapta birleştirin. Yüzde 70 güçte 5 ila 6 dakika mikrodalga.

Krema ısınırken maymunbalığı filetosunu ısırık büyüklüğünde parçalar halinde kesin. Şeriyi orta yüksek ısıda büyük, kalın tabanlı bir tencerede kaynatın. Maymunbalığını ekleyin, ocağı biraz kısın ve ara sıra karıştırarak 4 ila 5 dakika veya tamamen pişene kadar balığın şeride kaynamasına izin verin.

Şimdiye kadar sıcak olması gereken kremayı karıştırın. Ketçap, Worcestershire sosu, limon suyu ve tuzu karıştırın ve sadece kaynama noktasına gelene kadar ısıtın. Bisküvinizin daha kalın olmasını istiyorsanız, guar veya ksantan kullanmaktan çekinmeyin, ancak bu haliyle çok güzel. Tabaklara koyun ve her porsiyonun üzerine dilimlenmiş yeşil soğan serpiştirin.

Verim: Her biri 10 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 26 gram protein içeren 2 porsiyon.

Hazır Tavuk Çorbası

Machine Translated by Google

Tamam, yani bu, kaynar suyla karış tırdığınız küçük paketler kadar hızlı değil. Ama çok daha lezzetli, çok daha doyurucu ve sizin için çok daha iyi.

1/4 baş karnabahar

1 litre (905 ml) veya 2 kutu (14.5 ons veya 410 g) tavuk suyu 10 ila 12 ons (280 ila 340 g) kemiksiz, derisiz tavuk göğüs 1 sap kereviz

1 orta boy havuç

1/4 orta boy soğan 1

yemek kaşığı (14 g) tereyağı

1 1/2 çay kaşığı kümes hayvanları baharatı

Tuz ve biber

Karnabaharı mutfak robotunuzun parçalayıcı bıçağından geçirin. Mikrodalgaya uygun bir kaseye koyun, bir çorba kaşığı (15 ml) su ekleyin, örtün ve 5 dakika Yüksekte mikrodalga fırınlayın.

O piş erken, suyu büyük bir tencereye yüksek ateş te dökün.
Tavuk göğsünü küçük parçalar halinde (yaklaşık 1,3 cm) küpler halinde doğrayın ve tencereye ekleyin.

Parçalama diskini mutfak robotundan çıkarın, S-bıçağı yerine yerleş tirin ve birkaç büyük parça halinde kesilmiş kereviz, havuç ve soğanı mutfak robotu kasesine koyun. Orta-ince bir kıvamda doğramak için darbe.

Orta boy ağır bir tavada orta-yüksek ısıda tereyağını eritin ve sebzeleri ve kümes hayvanı baharatını ekleyin. Sote, sık sık karış tırarak.

Mikrodalga "çıt" attığında karnabaharı mikrodalgadan çıkarın ve çorbaya ekleyin. Diğer sebzeleri doğrudan tavadan ekleyebilirsiniz veya biraz daha yumuş ak olmasını isterseniz karnabaharı piş irdiğiniz kaseye koyun, çorbadan bir yemek kaşığı (15 ml) çorba suyunu ekleyin, üzerini kapatın, ve çorbaya eklemeden önce 3 ila 4 dakika Yüksek ayarda mikrodalgaya koyun.

Her iki durumda da sebzeleri çorbaya, tuza ve karabibere karış tırın ve servis yapın. Verim: 3 veya 4 porsiyon. 3 porsiyon varsayıldığında, toplam 5 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 28 gram protein için her birinde 6 gram karbonhidrat ve 1 gram lif olacaktır.

Machine Translated by Google

Not: Dilerseniz karnabahar pirinci yerine yumurta ipi ile de yapabilirsiniz, protein oranı daha yüksek olacaktır. Sadece birkaç yumurtayı bir ölçüm kabında çırpın ve çırpılmış yumurtayı kaynayan çorbanın üzerine dökün, bir çatalla yavaş çaa karış tırın.

Çorba Kolay, Çabuk Çabuk Bu daha ne kadar basitleş ebilir? Aksi takdirde çok düş ük karbonhidratlı bir yemek için harika, sıcak bir baş langıç.

2 su bardağ ı (475 ml) tavuk suyu
2 çay kaş ığ ı kıyılmış sarımsak 1
kutu (14 1/2 ons veya 410 gr) doğ ranmış domates 2
yemek kaş ığ ı (28 gr) kavanoz pesto

Tavuk suyu, sarımsak ve konserve domates, meyve suyu ve hepsini 4 bardak (950 ml) cam ölçü kabına koyun. 6 ila 8 dakika veya iyi ve sıcak olana kadar yüksek mikrodalga. İ ki kaseye veya dört bardağ a dökün ve her porsiyona bir parça kavanoz pesto koyun.

Verim: 2 ila 4 porsiyon, her birinde 96 kalori, 2 gram yağ , 7 gram protein, 15 gram karbonhidrat, eser miktarda diyet lifi ve 15 gram kullanılabilir karbonhidrat olacaktır.

Not: Bu sonsuz değ iş kendir. Bunu ana yemek yapmak için doğ ranmış tavuk veya hindi ekleyin. Baş ka bir versiyon için et suyu ve esmer ve ufalanmış kıyma kullanın. Yeş il biberli domatesleri kullanın, pestoyu bırakın ve baş ka bir versiyon için bir avuç kıyılmış Monterey Jack veya 6 peynirli Meksika karış ımı ekleyin. Oynamak!

Adaçayı Pestolu Tavuk Eriş te Çorbası

Bunu Bobby Flay'in tarifinden uyarladım. Hem hızlandırdım hem de karbonhidratı kestim. Soyağ acı göz önüne alındığ ında, gerçekten iyi olması ş aş ırtıcı değ il!

1 litre (950 ml) tavuk suyu

Machine Translated by Google

1/2 su bardağı (50 gr)
ceviz 1/2 su bardağı (30 gr)
maydanoz sapı 2 yemek kaşığı (5
gr) taze adaçayı 1/2 çay kaşığı
doğranmış sarımsak 1/4 su bardağı
(60 ml) zeytinyağı, bölünmüş 1/3 su bardağı
(33 gr) rendelenmiş Parmesan peyniri 12 ons (340 gr)
kemiksiz, derisiz tavuk göğsü 2 çay kaşığı tavuk bulyon
konsantresi tuz ve karabiber 1 paket tofu shirataki, fettuccini
genişliğinde maydanoz

Et suyunuzu büyük bir tencereye dökün ve yüksek ateşte koyun.

Cevizlerinizi bir Pyrex pasta tabağına yayın ve 2 dakika yüksekte nuke edin.

Bu sırada maydanoz, adaçayı, sarımsak, zeytinyağı ve 1/4 fincan (25 g) Parmesan'ı S-bıçağı yerindeyken mutfak robotunuzda birleştirin.

Fındıklar kavrulunca mutfak robotuna alın ve macun kıvamına gelene kadar çalıştırın.

Tavuk göğsünüzü 1/4 inç (6 cm) küpler halinde doğrayın - kısmen donmuşsa bu daha kolaydır.
Onları, şimdiye kadar ısınması gereken et suyuna karıştırın.
Bulyon konsantresini de karıştırın ve tatmak için tuz ve karabiber.

Shirataki'nizi boşaltın ve durulayın. Mutfak makasınızla üzerlerinden birkaç kez çekin ve ardından çorbaya ekleyin.

Kaynayınca ve tavuk küplerinin içi beyazlaşınca servis yapın. Her bir kaseye birkaç yemek kaşığı (28 gr) pesto sos ekleyin ve kalan peynir ve maydanozu ekleyin.

Verim: Her biri 525 kalori, 38 gram yağ, 41 gram protein, 6 gram karbonhidrat, 1 gram diyet lifi ve 5 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 3 porsiyon.

dolandırıcı çorbası

Buna böyle deniyor çünkü her zamanki malzemeleri aldatıyorsunuz ve kesinlikle

Machine Translated by Google

piş irme süresini aldatıyorlar! Bununla birlikte, diyetinizi aldatmıyorsunuz.
Bu dolgu çorbası başlı başına bir yemektir.

1/4 baş karnabahar 1

orta boy şalgam (tenis topundan biraz daha büyük) 3
dilim domuz pastırması 1/2 orta boy soğan 2 bardak
(475 mi) yarım buçuk 1 kutu (10 ons veya 280 g)
kıyılmış istiridye

Tuz veya Vege-Sal ve biber

Karnabaharı birkaç güzel parçaya bölün ve S-bıçağı yerindeyken mutfak robotunuza koyun. Şalgamı soyun, dörde bölün ve içine atın. Her şey orta-ince bir kıvama gelene kadar işlemciyi çalıştırın. Karnabaharı ve şalgamı mikrodalgada kapaklı bir güveç içine koyun, birkaç yemek kaşığı (28 ml) su ekleyin, örtün ve 12 dakika Yüksek derecede mikrodalgada pişirin.

O pişerken, pastırmayı doğrayın (ben benimkini pişirme makası ile hemen tencereye alıyorum) ve orta-yüksek ateşte büyük, kalın tabanlı bir tencerede ara sıra karıştırarak kızartmaya başlayın.

S-bıçağı yerindeyken o mutfak robotu kasesini tabanına geri koyun, yarım soğanı atın ve soğan orta-ince doğranmış olana kadar nabız atın. Soğanı, şimdiye kadar biraz yağ çıkarması gereken domuz pastırması ile birlikte atın. Soğan yarı saydam olana kadar soğanı ve pastırmayı birlikte kızartın.

Yarım buçuk ve istiridyeleri tencereye dökün - istiridyeleri boşaltmaya zahmet etmeyin - karıştırın ve ara sıra karıştırarak her şeyi kaynamaya bırakın.

Karnabahar ve şalgamlar pişince onları da tencereye ilave edin – boşaltmaya gerek yok. Karıştırın, tadına göre tuzlayın ve karabiber yapın, çorbanın bir iki dakika daha kaynamasına izin verin ve servis yapın.

Verim: Toplam 15 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 31 gram protein için her biri 16 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 3 porsiyon.

Bu arada, yarım buçuk yerine yarım ağır krema kullanarak bu çorbanın besin analizini yapmayı denedim. Her biri sadece 1 gram karbonhidrat kesti

Machine Translated by Google

hizmet ediyor - ancak 175 kalori ekledi. Bana sorarsan buna değ mez.

avokado ç orbası

Yanında 2. bölümdeki quesadillalardan biri (bkz. sayfa 60) ile güzel bir hafif akş am yemeğ i olur.

1 litre (950 ml) tavuk suyu 1 olgun
avokado 2 taze soğ an 2 konserve
yeş il biber veya sıcak seviyorsanız
1 veya 2 konserve jalapeños! 2 yemek kaş ığ ı (2 gr) doğ ranmış kiş niş 1/2
ç ay kaş ığ ı tuz veya Vege-Sal

Et suyunu ısıtmaya baş layın; ocakta bir tavaya koyabilir veya mikrodalgada mikrodalgaya uygun büyük bir kaba koyabilirsiniz.

Et suyu ısınırken, avokadoyu kabuğ undan ç ıkarın ve S-bıç ağ ı yerindeyken bir mutfak robotuna alın. Sarımsakları, biberleri, kiş niş i ve tuzu ekleyin. Her ş eyi bir araya getirmek iç in darbe - hangisini tercih ederseniz, birkaç parç a avokado bırakabilir veya pürüzsüzce püre haline getirebilirsiniz.

Et suyu sıcakken avokado karış ımını 4 ufacık ç orba kasesine bölün. Avokado karış ımının üzerine sıcak suyu kepç eyle gezdirin ve servis yapın.

Verim: Toplam 3 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 6 gram protein iç in her biri 6 gram karbonhidrat ve 3 gram lif iç eren 4 porsiyon.

Bonus: 572 miligram potasyum ve sadece 125 kalori alacaksınız!

Körili Tavuk ve Domates Ç orbası

Bu ş aş ırtıcı derecede iyi ve ne kadar hızlı ve kolay olduğ u düş ünüldüğ ünde daha da iyi. Bir dahaki sefere soğ uk ve yağ murlu bir gecede eve yorgun ve aç geldiğ inizde, bunu deneyin ve gerç ek memnuniyeti keş fedin.

3 su bardağ ı (700 ml) tavuk suyu
1 kutu (14 1/2 ons veya 410 g) doğ ranmış domates ve yeş il biberli 8 ons
(225 gr) kemiksiz, derisiz tavuk göğ sü

Machine Translated by Google

1 yemek kaşığı (14 gr)
tereyağı 1 1/2 yemek kaşığı (9 gr) köri
tozu 1 kutu (13 1/2 ons veya 395 gr) hindistan cevizi
sütü 1 çay kaşığı tavuk bulyon konsantresi guar,
ksantan veya glukomannan

Mikrodalgaya uygun büyük bir kapta veya ölçü kabında tavuk suyu ve konserve domatesleri biberlerle birleştirin. 5 dakika boyunca yüksekte nuke.

Bu sırada tavuk göğsünüzü küp küp doğrayın; 1/4 ila 1/2 inç (6 ila 13 cm) küpler istiyorsunuz. Daha sonra büyük bir tencerede köri tozunu tereyağında kısık ateşte soteleyin.

Şimdi sıcak olması gereken tavuk suyu/domates karışımınızı çıkarın ve köri tozunun üzerine dökün. Karıştırın ve brülörü orta seviyeye yükseltin. Hindistan cevizi sütü ve tavuk bulyon konsantresini karıştırın. Her şeyi guar, ksantan veya glukomannan çalkalayıcınızla biraz koyulaştırın; kremadan biraz daha kalın olmasını istiyorsun.

Çorbanız kaynama noktasına gelince doğranmış tavuğu ilave edin.
Sadece içine daldırmayın ve oturmasına izin vermeyin, yoksa tencerenin dibinde bir yumru halinde donar. Karıştırın, böylece her küp ayrı ayrı pişirilir.

O minik tavuk küplerinin pişmesi bir iki dakikadan fazla sürmemeli. Onu servis et!

Verim: Her biri 366 kalori, 29 gram yağ, 20 gram protein, 11 gram karbonhidrat, 3 gram diyet lifi ve 8 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 3 porsiyon.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

on iki bölüm
15 Dakikalık Çeş niler, Soslar, Soslar ve baharatlar

Etiketleri okuduğ unuzda çeş nilerde, soslarda, salata soslarında ve hatta üzerine serpilmiş baharatlarda ne kadar ş eker bulacağ ınıza ş aş ıracaksınız.
Neyse ki, kendinizinkini yapmak oldukça hızlı ve basittir.

Bu çeş nilerin, sosların, sosların ve baharatların çoğ u kitaptaki diğ er tariflerde geçmektedir. Diğ erleri, düş ük karbonhidratlı hızlı piş irmenin temel unsurları olan tavuk göğ sü, balık filetosu, biftek, pirzola vb. gibi basit protein dilimlerini baharatlamak için harika ve kolay yollar sundukları için dahil edilmemiş tir ancak dahil edilmiş tir.

Burada bazı yeni tarifler bulacaksınız, ayrıca 500 Düş ük Karbonhidratlı Tariften birkaç ını tekrarladım - hızlı ve çeş itli yemekler yapmak için en yararlı olacağ ını düş ündüklerim.

Daldırma Sosları

Daldırma sosları, basit yiyeceklere çeş itlilik katmanın giderek daha popüler bir yoludur - McDonald's bile McNugget'larıyla daldırma sosları sunar! Bu dip sosların her biri bu kitaptaki baş ka bir tarifte geçmektedir, ancak bunları istediğ iniz ş ekilde kullanmaktan çekinmeyin.

"Bal" Hardal Daldırma Sosu

Kızarmış Tavuk İ haleleri (bkz. sayfa 90) veya basit bir tavuk göğ sü veya domuz pirzolası ile harikadır.

- 1/4 su bardağ ı (60 gr) mayonez
- 2 yemek kaş ığ ı (22 gr) baharatlı hardal
- 1 çay kaş ığ ı Splenda

Basitçe her ş eyi birleş tirin ve hazırsınız.

Verim: 1/3 fincandan (yaklaş ık 85 g) biraz fazla veya Tavuk İ haleleri yiyen yaklaş ık 4 kiş i için yeterlidir. Her porsiyonda 1 gram karbonhidrat var, lif yok ve 1 gram protein var.

Machine Translated by Google

Kayısı Zencefil Daldırma Sosu

Ayrıca Chicken Tenders (bkz. sayfa 90) ya da üzerinde "Bal" Hardal Daldırma Sosu kullanabileceğiniz herhangi bir şey ile harikadır - sadece tadı çok farklıdır.

1/4 su bardağı (60 gr) mayonez
1 1/2 yemek kaşığı (30 gr) düşük şekerli kayısı reçeli 1 çay
kaşığı rendelenmiş zencefil kökü 1/4 çay kaşığı kıyılmış
sarımsak veya 1/2 diş sarımsak, ezilmiş 1/2 çay kaşığı Splenda
3/4 çay kaşığı soya sosu

Basitçe her şeyi birleştirin.

Verim: 1/3 fincandan (yaklaşık 85 g) biraz daha az veya Tavuk İhaleleri yiyen yaklaşık 4 kişi için yeterli. Her porsiyonda bir miktar lif ve protein içeren 3 gram karbonhidrat bulunur.

Asya Daldırma Sosu Bu,

101. sayfadaki Marul Sarmaları ile mükemmeldir, ancak Tavuk İhaleleri (bkz. sayfa 90) veya elinizde ne varsa onunla da iyidir.

1/4 fincan (6 gr) Splenda
1/4 fincan (60 ml) su 2
yemek kaşığı (28 ml) soya sosu 2
yemek kaşığı (28 ml) pirinç sirkesi 2
yemek kaşığı (30 gr) Dana's Şekersiz Ketçap (bkz. sayfa 309) veya ticari şekersiz ketçap
1 yemek kaşığı (15 ml) limon suyu
1/4 çay kaşığı kızarmış susam
yağı 2 çay kaşığı kuru hardal 2 çay
kaşığı acı biber salçası

Her şeyi bir karıştırıcıda toplayın ve her şey iyice birleşene kadar çalıştırın. Hepsini bir kerede kullanmazsanız, buzdolabında sıkıca kapatılmış bir kapta saklayın ve en az bir hafta dayanacaktır.

Verim: Her biri yaklaşık 3/4 fincan (170 ml) veya 6 porsiyon 2 yemek kaşığı (28 g) yapar. Her porsiyonda 3 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 1 gram protein bulunur.

Machine Translated by Google

Kamboçya

Bu tatlı-tart-baharatlı daldırma sosu, tamamen Vietnamlı ve kesinlikle harika! Limonlu Tavuk (bkz. sayfa 83) ve Vietnam Tavuk Salatası (bkz. sayfa 173) için gereklidir , ancak bunu bir kez denediğinizde, onu kullanmanın her türlü yolunu düşüneceksiniz.

2 yemek kaşığı (36 gr) balık sosu 2
yemek kaşığı (28 ml) limon suyu 1
1/2 çay kaşığı pirinç sirkesi 3 yemek
kaşığı (4,5 gr) Splenda 1/2 çay
kaşığı kıyılmış sarımsak veya 1 diş ezilmiş sarımsak 1 çay
kaşığı acı biber salçası

Her şeyi küçük bir tabakta birleştirmeniz yeterlidir.

Verim: Yaklaşık 1/3 fincan (85 g) veya 4 veya 5 porsiyon. 4 porsiyon varsayarsak, her birinde 4 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve bir miktar protein olacaktır.
(Ve yaklaşık 15 metrik tekne dolusu lezzet!)

Kızartma Sosu

Çin yemeklerini seviyorsanız, bunu hazırlayın ve elinizin altında bulundurun. Ardından dilediğiniz et ve sebzeyi wok veya tavanıza atıp dakikalar içinde yemek yiyebilirsiniz.

1/2 su bardağı (120 ml) soya
sosu 1/2 su bardağı (120 ml) kuru
şeri 2 diş sarımsak, ezilmiş veya 1 çay kaşığı kıyılmış
sarımsak 2 yemek kaşığı (16 g) rendelenmiş taze zencefil 2
çay kaşığı Splenda

Her şeyi birleştirin ve sıkıca kapatılmış bir kapta buzdolabında saklayın.

Machine Translated by Google

Verim: 1 bardak (225 g) yapar. Kızartma porsiyonu başına yaklaşık 1 1/2 ila 2 yemek kaşığı (23 ila 28 g) kullanın. Her porsiyon 2 gram karbonhidrat içerir, lif içermez ve protein içermez.

Kolay Remoulade Sos

Bu, balık veya deniz ürünlerine benzer her şeyde iyidir.

1 su bardağı (225 gr) mayonez
2 yemek kaşığı (22 gr) baharatlı kahverengi veya Dijon
hardalı 2 yemek kaşığı (28 ml) limon suyu 1 çay kaşığı
kurutulmuş tarhun, ufalanmış 2 yemek kaşığı (18 gr)
kapari, süzülmüş ve biraz doğranmış

Sadece her şeyi karıştır ve gitmeye hazırsın!

Verim: Her biri yaklaşık 1 1/3 bardak (310 g) veya her biri 1/4 fincandan (55 g) 5 porsiyon yapar. Her porsiyonda 1 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 1 gram protein bulunur.

Limonlu Fesleğenli Kremalı Sos

Bu yemek çok yazlık!

2 yemek kaşığı (28 gr) tereyağı
1 çay kaşığı kıyılmış sarımsak
4 ons (115 gr) krem peynir 1 su
bardağı (235 ml) ağır krema 1 limon
2 yemek kaşığı (5 gr) kıyılmış taze
fesleğen tuz ve karabiber

En düşük ısıya bir tencere koyun. Tereyağını eritin ve içinde sarımsağı sotelemeye başlayın - hiç kararmamasına dikkat edin. Çok kısık ateşte bir iki dakika soteleyin.

Krem peyniri küçük parçalar halinde kesin ve yoğun krema ile birlikte tavaya ekleyin. Isıyı biraz yükseltebilirsin, ama oldukça düşük tut.
Kavurma büyük bir hayır-hayır.

Machine Translated by Google

Krema ısınıp peynir erirken limonunuzdan bir tatlı kaşığı rendeleyin ve fesleğeni kıyın.

Git sosunu karıştır! Peynir eriyip pürüzsüz hale gelince limon kabuğu rendesini ekleyin ve limon suyunu sıkın. Şimdi fesleğeni karıştırın.

Tofu shirataki fettuccini, tavuk göğsü, karides, dil balığı üzerine tatmak ve servis etmek için tuz ve karabiber - adını siz koyun.

Verim: Her biri 361 kalori, 38 gram yağ, 4 gram protein, 5 gram karbonhidrat, eser miktarda diyet lifi ve 5 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

Salsa Nortena

Bu, Meksika gezisinde aldığım sosun klonu. Omlet, tavuk veya domuz pirzolası ve biftek üzerinde harikadır.

8 sıvı ons (235 ml) domates sosu 1/2 su
bardağı (130 g) doğal fıstık ezmesi 1/2 çay
kaşığı kıyılmış sarımsak 1 çay kaşığı
öğütülmüş kimyon 2 chipotle chiles
adobo'da konserve 1/2 su bardağı (120 ml)
tavuk suyu veya 1/2 su bardağı (120 ml) su ve 1/2
bir çay kaşığı tavuk bulyon konsantre tuz tadı

Her şeyi mutfak robotunuzda veya karıştırıcınızda bir araya getirin ve pürüzsüz olana kadar çalıştırın, gerektiğinde kenarları kazıyın. Buzdolabında çıtçıtlı bir kapta saklayın.

Verim: Her biri 106 kalori, 8 gram yağ, 4 gram protein, 6 gram karbonhidrat, 2 gram diyet lifi ve 4 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 8 porsiyon.

Tereyağı

Hardal-Arpacık Yağı

Bu biftek, hamburger, tavuk veya balıkta harikadır.

2 arpacık 2
yemek kaşığı (22 g) baharatlı kahverengi veya Dijon hardalı

Machine Translated by Google

1 çay kaşığı limon suyu 1/2
su bardağı (112 g) tereyağı,
yumuşatılmış 1/4 çay kaşığı tuz (isteğe bağlı)

Arpacıkları S-bıçağı yerindeyken mutfak robotunuza koyun ve ince doğranana kadar çalıştırın. Diğer her şeyi ekleyin ve iyice karışana kadar çalıştırın.
Böyle bir şeyi servis etmenin klasik yolu, rulo şeklinde soğutup dilimlemektir. Ama on beş dakikalık bir yemek için, kimin bu kadar zamanı var? Sadece küçük bir tabağa alın ve herkesin biftek veya burgerinin üzerine bir veya iki kaşık kaşık koymasına izin verin.

Verim: Her biri 214 kalori, 24 gram yağ, 1 gram protein, 1 gram karbonhidrat, eser miktarda diyet lifi ve 1 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

🕒 pastırma tereyağı

Alşunu, Dean Ornish! Bu, biftek veya hamburger için harikadır, ancak kızarmış yumurtaların üzerinde de eritmeyi deneyin.

4 dilim domuz
pastırması 1/2 su bardağı (112
g) tereyağı 1 çay kaşığı baharatlı kahverengi veya Dijon hardalı

Pastırmayı bir mikrodalga pastırma rafına veya bir cam pasta tabağına koyun. 4 ila 5 dakika veya gevrek olana kadar yüksek mikrodalga.

Bu sırada tereyağınızı mutfak robotunuza atın ve hardalı ekleyin. İyice kombine olana kadar nabız atın.

Şimdiye kadar pastırmanız bitti. Mikrodalgadan çıkarın ve mutfak makasınızı kullanarak küçük parçalar halinde mutfak robotuna atın. Pastırmayı karıştırmak için mutfak robotunu çalıştırın. Ne kadar çok atarsanız, pastırma parçaları o kadar ince olur; kendi zevkinize göre gidin.

Verim: Her biri 120 kalori, 13 gram yağ, 1 gram protein, eser miktarda karbonhidrat, eser miktarda diyet lifi ve neredeyse hiç kullanılabilir karbonhidrat içermeyen 4 porsiyon.

Salata sosları

Zamanınız kısıtlı olduğunda veya sadece yemek pişirmekten kaçındığınızda, muhtemelen

Machine Translated by Google

ş iş elenmiş salata sosu. Düş ük karbonhidratlı çeş itlere bağ lı kaldığ ınız sürece yapmamanız iç in bir sebep yok. Bununla birlikte, iki salata sosu tarifi ekliyorum, ilki çok sıra dış ı olduğ u ve bu kitabın baş ka yerlerinde birkaç tarifte kullanıldığ ı iç in ve ikincisi - 500 Düş ük Karbonhidratlı Tariften bir tekrar - çünkü lâhana salatası çok popüler, yine de öyle. çoğ u zaman ş ekerlidir.

Guacamole Sosu Bu, bir

salata sosu yapmaya yetecek kadar inceltilmiş guacamole - harika! Unutmayın, küç ük siyah avokadoların karbonhidratları büyük yeş il avokadolardan çok daha düş üktür. Bu pansumanı oldukç a hızlı kullanın; avokadonun nasıl renk değ iş tirdiğ ini bilirsiniz. Artanları bir gün saklamanız gerekiyorsa, buzdolabında sıkıca kapatılmış bir kapta saklayın.

1 olgun avokado
1/2 su bardağ ı (115 gr) sade
yoğ urt 1/4 su bardağ ı (60 ml)
zeytinyağ ı 1 yemek kaş ığ ı (15 ml)
limon suyu 1/2 ç ay kaş ığ ı kıyılmış sarımsak veya 1 diş ezilmiş
sarımsak 1/4 ç ay kaş ığ ı acı sos 1 /4 ç ay kaş ığ ı tuz

Avokadoyu ikiye bölün, ç ekirdeğ ini ç ıkarın ve eti bir blender veya mutfak robotuna alın. Yoğ urt, zeytinyağ ı, limon suyu, sarımsak, acı sos ve tuzu ekleyin ve pürüzsüz olana kadar karış tırın.

Verim: Toplam 4 gram kullanılabilir karbonhidrat iç in her biri 6 gram karbonhidrat ve 2 gram lif iç eren 4 porsiyon (GO-Diet'in sade bir fincan [225 ml] baş ına 4 gram karbonhidrat rakamını kullanırsanız aslında daha az) yoğ urt) ve 3 gram protein.

Bu pansumanın bir porsiyonu, bir muzdan daha fazla potasyum iç erir!

Lahana Salatası Sosu

Hemen hemen tüm ticari lâhana salatası sosları ş ekerle doludur, bu utanç vericidir, çünkü lahana çok düş ük karbonhidratlı bir sebzedir. Ben sadece lâhana salatası seviyorum, bu yüzden ş ekersiz bir pansuman yapmak zorunda kaldım! Bunu hazırlayın, bir veya iki adet önceden rendelenmiş lahana salatası karış ımının üzerine dökün ve kısa sürede harika, çok yönlü bir garnitür elde edeceksiniz. Daima bol bol lâhana salatası yapmaya ç alış ın; bir veya iki gün sonra daha iyi olur

Machine Translated by Google

Yapıldı.

1/2 su bardağı (115 g) mayonez
1/2 su bardağı (115 g) ekşi
krema 1 ila 1 1/2 yemek kaşığı (15 ila 23 ml) elma sirkesi 1 ila 1
1/2 çay kaşığı hazırlanmış hardal 1/2 ila 1 çay kaşığı tuz
veya Vege-Sal 1/2 ila 1 paket yapay tatlandırıcı veya Splenda

Sadece hepsini bir arada karıştırın ve hazırsınız!

Verim: Bir partiden 12 porsiyon aldığınızı varsayarsak, bu pansuman her porsiyona sadece 1 gram karbonhidrat artı bir miktar lif ve protein ekleyecektir.

Varyasyon: Elbette bu oranları zevkinize göre değiştirebilirsiniz. Ayrıca, bir çay kaşığı kadar kereviz tohumu da buna iyi gelebilir. Bu kadarı bana kalırsa en az iki paket lâhana salatası için yeterli ama damak zevkinize göre bir miktar kullanın.

Cajun Sosu Bu

miktar Cajun Tavuk Salatası için uygundur (bkz. sayfa 174), ancak dörde katlayıp buzdolabında saklamaktan çekinmeyin. Karidesleri ya da herhangi bir şeyi daldırmak için bir dilim buzdağı marul üzerinde iyi olurdu.

1/4 su bardağı (60 gr) mayonez
1 çay kaşığı şekersiz ketçap (309. sayfadaki tariften kendiniz yapın veya dilediğinizi satın alın.) 1 şekersiz ekmek ve tereyağlı turşu dilimi 1 çay kaşığı Cajun baharatı 1/4 çay kaşığı soğan tozu 1/4 çay kaşığı doğranmış sarımsak 1 çizgi Worcestershire sosu 1 çizgi Tabasco sosu veya diğer Louisiana tarzı acı sos

Turşu doğranmış kadar her şeyi mutfak robotundan geçirin.

Machine Translated by Google

Bu kadar!

Verim: Her biri 138 kalori, 16 gram yağ , eser protein, 2 gram karbonhidrat, eser miktarda diyet lifi ve 2 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 3 porsiyon.

Maple-Bacon Vinaigrette

Oh, adamım, bu iyi mi? Pastırma yağ ını biriktirmeye baş la! Bu herhangi bir salatada harika. Akçaağ aç Sırlı Pastırma, Nektarin ve Beyaz Peynirli Ispanak Salatası ile özellikle iyidir (bkz . sayfa 257).

2 yemek kaş ığ ı (28 ml) zeytinyağ ı
2 yemek kaş ığ ı (28 gr) domuz yağ ı 2
yemek kaş ığ ı (28 ml) elma sirkesi 2 çay
kaş ığ ı baharatlı esmer veya Dijon hardalı 1/2
arpacık soğ anı 2 çay kaş ığ ı ş ekersiz gözleme
ş urubu 1/4 çay kaş ığ ı doğ ranmış sarımsak 1/
4 çay kaş ığ ı tuz

Her ş eyi blender veya mutfak robotunuzda bir araya getirin ve kremsi olana kadar çalış tırın. Salatanızın üzerine dökün ve fırlatın.

Verim: 3'ü varsayarak 3 ila 4 porsiyon, her birinde 166 kalori, 18 gram yağ , eser protein, 1 gram karbonhidrat, eser miktarda diyet lifi, 1 gram kullanılabilir karbonhidrat olacaktır.

Serpme Çeş niler Serpme çeş niler

"yine tavuk, tekrar pirzola, tekrar biftek" ve benzerlerini çeş itlendirmenin basit bir yoludur. Marketinizde seçebileceğ iniz çok sayıda iyi çeş it var ve sizi mütevazı bir koleksiyon oluş turmaya davet ediyorum! Bununla birlikte, kendiniz yapmak isterseniz, çok fazla sonuç için çok az çalış ırlar - ayrıca serpme baharatları kendiniz yaptığ ınızda, ş ekersiz olduklarını bilirsiniz. İ ş te benim hoş uma gidenlerden bazıları.

Çok Biberli Biftek Çeş nisi Bu, bifteğ e

lezzetini kapatmadan gerçek bir lezzet katar. Bunu uydurun, bir çalkalayıcıda saklayın ve her an gerçekten özel bir biftek piş irmeye hazır olacaksınız.

Machine Translated by Google

1 yemek kaşığı (7 gr) soğan tozu 3
yemek kaşığı (27 gr) sarımsak tozu 3
yemek kaşığı (21 gr) kırmızı biber 1
yemek kaşığı (3 gr) kekik 1 1/2 yemek
kaşığı (9 gr) biber 2 çay kaşığı limon
biber 1 çay kaşığı kırmızı biber—veya
daha fazlası eğer gerçekten sıcak seviyorsan!

Her şeyi iyi bir şekilde birleştirin ve bir çalkalayıcıya koyun. Kızartmadan veya ızgara yapmadan önce bifteğin her iki tarafına bolca serpin.

Verim: Bu, 12 ila 15 biftek mevsimi için yeterlidir. 15 bifteği varsayarsak, her birinde 3 gram karbonhidrat ve 1 gram lif veya bir bütün bifteğe toplam 2 gram karbonhidrat olacaktır - ve bu bifteğin 2 veya daha fazla porsiyon olması muhtemeldir, yani porsiyon başına 1 gram rakamı - ve lif veya protein yok.

Dana'nın Tavuk Baharatı

Bu, ızgara yapmadan önce tavuk göğsü üzerine serpilir veya herhangi bir kümes hayvanı için sofra baharatı olarak harikadır. (Ayrıca kavurmadan önce bütün veya kesilmiş tavuğun üzerine serpmek harika ama bu bizim 15 dakikalık zaman dilimimize uymuyor.) 3 yemek kaşığı (54 g) tuz 1 çay kaşığı kırmızı biber 1 çay kaşığı soğan tozu 1 çay kaşığı sarımsak tozu 1 çay kaşığı köri tozu 1/2 çay kaşığı karabiber

Tüm malzemeleri iyice birleştirin ve bir tuzluk veya eski bir şifalı bitki kabından alınan çalkalayıcıda saklayın. Kızartmadan önce tavuğun üzerine serpin; Ben de sofrada baharat olarak kullanıyorum.

Verim: 1/4 fincandan (55 g) biraz fazla yapar. Tarifin tamamında, toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat için sadece 7 gram karbonhidrat ve 1 gram lif vardır ve protein içermez - bu nedenle bir parça tavuğun üzerine serptiğiniz çay kaşığı ya da öylesine karbonhidrat miktarı ihmal edilebilir. .

Cajun Baharatı

Bu serpme baharatı pirzolaları, biftekleri, tavukları, balıkları canlandıracak - hemen hemen

Machine Translated by Google

herhangi bir şey!

2 1/2 yemek kaşığı (18 gr) kırmızı biber 2 yemek kaşığı (36 gr) tuz 2 yemek kaşığı (18 gr) sarımsak tozu 1 yemek kaşığı (6 gr) karabiber 1 yemek kaşığı (7 gr) soğan tozu 1 yemek kaşığı (5 gr) kırmızı biber 1 yemek kaşığı (3 gr) kuru kekik 1 yemek kaşığı (3 gr) kuru kekik

Tüm malzemeleri iyice birleştirin ve hava geçirmez bir kapta saklayın.

Verim: 2/3 fincan (90 g) yapar. Bu tarifin tamamında, toplam 28 gram kullanılabilir karbonhidrat ve protein içermeyen 37 gram karbonhidrat ve 9 gram lif vardır. Bunun ne kadar baharatlı olduğunu düşünürsek, bir seferde bir veya iki çay kaşığından fazlasını kullanman pek mümkün değil. Bir çay kaşığı 1 gram karbonhidrat, bir miktar lif içerir ve protein içermez.

pislik baharat

Anında sıcak, tatlı, baharatlı lezzet için pişirmeden önce bunu tavuk, domuz pirzolası veya balık üzerine serpin.

1 yemek kaşığı (5 gr) soğan gevreği 2 çay kaşığı öğütülmüş kekik 1 çay kaşığı yenibahar 1/4 çay kaşığı öğütülmüş tarçın 1 çay kaşığı karabiber 1 çay kaşığı kırmızı biber 1 yemek kaşığı (7 gr) soğan tozu 2 çay kaşığı tuz 1/4 çay kaşığı öğütülmüş hindistan cevizi 2 yemek kaşığı (3 gr) Büyü

Tüm malzemeleri birleştirin ve hava geçirmez bir kapta saklayın.

Verim: Yaklaşık 1/3 fincan (30 g) yapar. 1 çay kaşığı kullanırsanız, 1 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve protein içermez.

Machine Translated by Google

Harika Memphis Tarzı Kuru Ovma Barbekü

Düş ük Karbezin! adını vermeyen okuyucu bu tarifi gönderdi, bu yüzden onlara sadece Gizemli Ş ef diyoruz. Bu, kaburga, pirzola veya tavuk iç in harika ve barbekü sosundan ç ok daha düş ük karbonhidratlı.

1 yemek kaş ığ ı (7 gr) kırmızı biber 2 ç ay kaş ığ ı pul biber 3/4 ç ay kaş ığ ı tuz 1/4 ç ay kaş ığ ı kuru hardal 1/4 ç ay kaş ığ ı sarımsak tozu 1/8 ç ay kaş ığ ı biber

Tüm malzemeleri birlikte karış tırın ve bir tuzluk iç inde saklayın. Piş irdiğ iniz etin her iki tarafına da serpin ve ızgara yapın.

Verim: Bu, 3 1/2 pound (1,6 kg) kaburga veya yaklaş ık 3 porsiyon iç in yeterlidir. Gerç ekten de, üç ünüz bu tarifin hepsini yerseniz, her biri 2 gram karbonhidrat ve 1 gram lif alacak, toplam 1 gram kullanılabilir karbonhidrat, lif ve protein yok. Buna karş ılık, ortalama ticari barbekü sosunuz 2 yemek kaş ığ ı (32 g) porsiyon baş ına 10 ila 15 gram arasındadır - ve kim 2 yemek kaş ığ ı (32 g) ile durdu?

Güneybatı Biftek Ovma

1 yemek kaş ığ ı (8 gr) pul biber 1 ç ay kaş ığ ı sarımsak tozu 1 ç ay kaş ığ ı soğ an tozu 1/2 ç ay kaş ığ ı kekik 1/4 ç ay kaş ığ ı Splenda

Her ş eyi bir arada karış tırın ve tavada kızartmadan önce bir bifteğ in her iki tarafına bolca serpin. Bu, birkaç iyi boy biftek iç in yeterlidir. Burgerleri baharatlamak iç in de iyi olurdu.

Verim: Bütün parti 43 kalori, 1 gram yağ , 2 gram protein, 8 gram karbonhidrat, 3 gram diyet lifi ve 5 gram kullanılabilir lif iç erir.

Biber-Kakao Rublesi

Machine Translated by Google

Aslında bu tarifi Chili-Cocoa Rubbed Steak bağ lamında kullanacaktım. Sonra bu ovmayı domuz eti ve tavuk üzerinde denedim ve bu ş ekilde sınırlamak iç in ç ok iyi olduğ unu fark ettim. Bunu uydurun, sobanın yanında bir ç alkalayıcıda saklayın ve her türlü ş eyi geliş tirmek iç in kullanın! Uzun zamandır bulduğ um en iyi ovma.

1/4 su bardağ ı (72 gr) tuz veya
Vege-Sal 2 yemek kaş ığ ı (3 gr) Splenda
granüler 1 yemek kaş ığ ı (15 gr) eritritol
2 ç ay kaş ığ ı kakao tozu 3 yemek
kaş ığ ı (27 gr) sarımsak tozu 1 yemek
kaş ığ ı (7 gr) soğ an tozu 3 yemek
kaş ığ ı (21 gr) kimyon 2 yemek kaş ığ ı
(23 gr) pul biber 2 yemek kaş ığ ı (12 gr)
biber

Her ş eyi karış tırın ve kullanılmış bir baharat ç alkalayıcı ş iş esinde saklayın. Biftek, domuz pirzolası, hamburger, kaburga üzerinde kullanın - adını siz koyun. Bu ç ok iyi!

Verim: Bunu, her biri 17 kalori, eser yağ (yağ dan %20.9 kalori), 1 gram protein, 3 gram karbonhidrat, 1 gram diyet lifi ve 2 gram kullanılabilir karbonhidrat iç eren 16 porsiyon iç in hesaplayın.

ç eş niler

Ketç apın dondurmadan daha fazla ş eker iç erdiğ ini biliyor muydunuz? Ş ekersiz ketç ap satın alabilirsiniz, ancak pahalıdır ve kendinizinkini yapmak ç ok kolay olduğ unda buna değ mez. Buzdolabına ketç ap koyduktan sonra biftek sosu ve kokteyl sosu yapabilirsiniz. Aç ıkç ası bugün bir grup ketç apı bir araya getirmek sizin yararınıza!

Ticari barbekü sosu, söylediğ im iç in üzgünüm, ketç aptan bile daha ş uruplu; o kadar ki ç oğ u ticari barbekü sosunu diyetinize sığ dırmak ç ok zor. Aş ağ ıda bir barbekü sosu tarifi bulacaksınız, ancak ketç aptan biraz daha zahmetli. Piyasada az ş ekerli veya ş ekersiz birkaç barbekü sosu var. En sevdiğ im, Austin, Texas'tan Stubb's, yaklaş ık yarısı

Machine Translated by Google

Çoğu ticari barbekü sosunun şekeri, daha iyi olmasa da en az onun kadar lezzetlidir. Bunun için bakkal çeşni koridorunuzu kontrol etmeye değer. Walden's, doğrudan düşük karbonhidrat pazarına pazarlanan bir markadır; düşük karbonhidratlı perakendeciler (çevrimiçi perakendeciler) bunu taşır. Stubb'ı daha çok seviyorum ama Walden'ınki daha düşük karbonhidrat. Atkins barbekü sosu da yapar ama henüz denemedim.

Dana'nın Şekersiz Ketçap

Bu harika tadı olan ketçap, yüksek karbonhidrat sayımı olmadan en sevdiğiniz markanın tüm lezzetine sahiptir. Guar veya ksantan gerekli değildir, ancak ketçabınızı biraz daha kalın hale getirir ve çabucak kullanmazsanız suyun ayrılmasını önlemeye yardımcı olur.

1 kutu (6 ons veya 170 g) kutu domates salçası 2/3 su bardağı (160 mi) elma sirkesi 1/3 su bardağı (80 mi) su 1/3 su bardağı (8 g) Splenda 2 yemek kaşığı (20 g) ince kıyılmış soğan 2 diş sarımsak, ezilmiş 1 çay kaşığı tuz veya Vege-Sal 1/8 çay kaşığı öğütülmüş yenibahar 1/8 çay kaşığı öğütülmüş karanfil 1/8 çay kaşığı karabiber 1/4 çay kaşığı guar veya ksantan

Her şeyi bir karıştırıcıda toplayın ve karıştırıcıyı çalıştırın - bu karışım kalın olduğu için kenarları kazımanız gerekecek - soğan parçaları kaybolana kadar. Sıkıca kapatılmış bir kapta buzdolabında saklayın.

Verim: 1 1/2 bardak (360 g) ketçap veya yirmi dört 1 yemek kaşığı (15 g) porsiyon yapar. Her porsiyonda 2.25 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve bir miktar protein bulunur.

Düşük Karbonhidratlı Biftek Sosu

Elinizde Dana'nın Şekersiz Ketçap varsa , bunu yapmak çocuk oyuncağı. Basit bir ızgara bifteğiniz varsa elinizin altında olması güzel ve biftek ve yumurtaların vazgeçilmezidir.

1/4 su bardağı (60 g) Dana's Şekersiz Ketçap önceki sayfaya bakın

Machine Translated by Google

1 yemek kaşığı (15 ml) Worcestershire sosu 1 çay
kaşığı limon suyu

Sadece malzemeleri iyi bir şekilde birleştirin. Sıkıca kapatılmış bir kapta buzdolabında saklayın.

Verim: Her biri 2.25 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve bir eser protein içeren beş adet 1 yemek kaşığı (15 g) porsiyon yapar.

Kokteyl sosu

Karides seviyorsanız, dondurulmuş, pişmiş, soyulmuş karidesler harika bir hazır yemektir - ama onları daldırmak için bir şeyin olması güzel. Ticari kokteyl sosu, diğer pek çok çeşni gibi şekerle doludur; Kendinizinkini yaparak epeyce karbonhidrat tasarrufu yapacaksınız.

1/4 fincan (60 g) Dana'nın Şekersiz Ketçap önceki sayfaya bakın 1 çay
kaşığı hazırlanmış yaban turpu

Sadece karıştırın ve daldırın!

Verim: Bütün parti yaklaşık 9 gram karbonhidrat, bir miktar lif içerir ve protein içermez.

> Not: Hardal ve mayonez karıştırıldığında karides için de güzel bir daldırma yapılır. Ya da Dijonnaise satın alabilirsin. Her iki durumda da, bu hardal-mayo karışımı karbonhidratta şekersiz kokteyl sosundan bile daha düşüktür. Karidesleri Nuoc Cham'e daldırmayı da deneyin (bkz . sayfa 292) .

Karbonhidratı Azaltılmış Baharatlı Barbekü Sosu

Ketçap yeterince kötü ama barbekü sosunda daha fazla şeker var! Kendin Yap. Bu, itiraf etmeliyim ki, kitaptaki 15 dakikadan uzun süren tek tariftir - fikir, buzdolabında bekleterek, Yavaş Tencere "Mangalda" Kaburga yapmak için çağrıya hazır hale getirmektir (bkz. sayfa 226) . beğenmek.

Bununla birlikte, Walden's, Stubb's veya makul derecede düşük karbonhidratlı ticari barbekü sosları bulabilirseniz, bu tarifi görmezden gelirseniz anlarım.

Machine Translated by Google

1 diş sarımsak, ezilmiş
1 küçük soğan, ince kıyılmış 4
yemek kaşığı (55 gr) tereyağı veya
sıvı yağ 4 yemek kaşığı (6 gr)
Splenda 2 çay kaşığı pekmez 1 çay
kaşığı tuz veya Vege-Sal 1 çay
kaşığı kuru hardal 1 çay kaşığı
kırmızı biber 1 çay kaşığı pul biber
1 /2 çay kaşığı karabiber 1 1/2 su
bardağı (355 ml) su 1/4 su bardağı
(60 ml) elma sirkesi 1 yemek kaşığı
(15 ml) Worcestershire sosu 1 yemek
kaşığı (15 gr) hazırlanmış yaban turpu 1
yemek kaşığı (15 ml) sıvı duman 1 kutu (6 ons
veya 170g) domates salçası *

* Çoğu büyük market bunu taşır. Colgin adında bir şirket yapıyor.

Bir tencerede soğan ve sarımsağı tereyağında veya sıvı yağda birkaç dakika kavurun. Splenda, pekmez, tuz, kuru hardal, kırmızı biber, biber tozu, karabiber, su, sirke, Worcestershire sosu ve yaban turpu ile karıştırın. 15 ila 20 dakika kaynamaya bırakın. Ardından domates salçası ve duman aromasını çırpın ve 5 ila 10 dakika daha kaynamaya bırakın. Buzdolabında bir kavanozda saklayın.

Verim: Bu, her biri 3 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren yaklaşık 2 2/3 fincan (625 g) sos veya yaklaşık yirmi bir adet 2 yemek kaşığı (32 g) porsiyon yapar ve toplam 2 gramdır. kullanılabilir karbonhidrat, lif yok ve protein yok.

Marinatlar

Bazı şeyleri marine etmek, basit olsa da, aslında bizi 15 dakikalık zaman sınırımızın çok ötesine götürüyor. Peki neden 500 Düşük Karbonhidratlı Tariften bu iki tarifi dahil edelim? Çünkü her ikisi de bizim hızlı pişirmemizde kullanıldığında iyidir.
Bir tavuk göğsünü sotelemeden önce üzerine biraz Tekila Lime Marinade sürmek ve daha sonra yemek pişirirken üzerine biraz daha kaşıklamak çok fazla lezzet katıyor. Sote karidesleri tatlandırmak için Tekila Lime Marinade'yi de kullanabilirsiniz . Teriyaki Marinade'ye gelince , neden yavaş pişirici bölümünde tam olarak yaptığınız bir tarif bulacaksınız.

Machine Translated by Google

o.

Tekila Kireç Turş usu

Bu, kemiksiz, derisiz tavuk göğ sü, balık ve karides iç in harikadır. Marine etmek iç in zamanınız yoksa, sote ederken biraz tavaya dökebilirsiniz.

1/3 su bardağ ı (80 mi) limon suyu, ş iş elenmiş
veya taze 1/3 su bardağ ı (80 mi) su 3 yemek
kaş ığ ı (45 mi) tekila 1 yemek kaş ığ ı (1,5 gr)
Splenda 1 yemek kaş ığ ı (15 mi) soya sosu 2 diş
ezilmiş sarımsak

Tüm malzemeleri birleş tirin ve kullanıma kadar soğ utun.

Verim: Bu kabaca 3/4 bardak (175 ml) yapar - bir düzine kemiksiz, derisiz tavuk göğ sü veya birkaç kilo (900 g) karides iç in yeterlidir. Tüm partide toplam 12 gram kullanılabilir karbonhidrat iç in 13 gram karbonhidrat ve 1 gram lif bulunur, lif iç ermez ve protein iç ermez. Ama turş unun ç oğ unu boş alttığ ınız iç in, aslında bir veya iki gramdan fazla karbonhidrat alamazsınız.

Teriyaki sosu

Bu tavuk, sığ ır eti, balıkta iyidir - hemen hemen her ş ey!

1/2 su bardağ ı (120 ml) soya
sosu 1/4 su bardağ ı (60 ml) kuru
ş eri 1 diş ezilmiş sarımsak 2
yemek kaş ığ ı (3 gr) Splenda 1
yemek kaş ığ ı (8 gr) rendelenmiş taze zencefil

Tüm malzemeleri birleş tirin ve kullanana kadar soğ utun.

Verim: Her biri yaklaş ık 3 gram karbonhidrat, lif ve protein iç ermeyen 3/4 fincandan (175 ml) veya neredeyse on iki 1 yemek kaş ığ ı (15 ml) porsiyon yapar.

Elmalı Ceviz Sosu

Bu sosun iç inde herhangi bir tanecik yok ve yine de tadı harika. ile servis yapın

Machine Translated by Google

basit kümes hayvanları veya domuz eti yemeği.

4 yemek kaşığı (55 g) tereyağı
1 gevrek, ekşi elma (tadı sevdiğim için Granny Smith kullanıyorum ama kırmızı kabuklu olanlar daha güzel görünür.) 2 büyük kereviz sapı 1 orta boy soğan 1 su bardağı (100 gr) kabuklu ceviz 8 ons (225 gr) dilimlenmiş mantar 3/4 çay kaşığı tuz veya Vege-Sal 1 1/2 çay kaşığı kümes hayvanları baharatı

Tereyağını orta ateşte büyük, ağır bir tavada eritin.

Elmayı dörde bölün ve çekirdeği kesin, her çeyreği ikiye bölün (sekizde bir yapın) ve S-bıçağı yerindeyken mutfak robotunuza bırakın.
Her bir kereviz sapını 4 veya 5 büyük parça ya bölün ve onları da atın.
Soğanı dörde bölün, soyun ve içine atın ve cevizleri içine atın. Her şey orta kıvama gelene kadar mutfak robotunu çalıştırın.

Bu karışımı mantarlarla birlikte (ki zaten dilimlenmiş olarak aldığınızı varsayıyoruz - değilse, diğer her şeyle doğrayın) tavadaki tereyağına dökün, ısıyı orta-yüksek seviyeye getirin ve her şeyi soteleyin. bir veya iki dakika karıştırarak. Daha sonra üzerini örtün ve her şeyi tekrar karıştırmak için her 3 dakikada bir kapağını açarak 10 dakika pişirin.

Tuz ve kümes hayvanı baharatını karıştırın, bir iki dakika daha pişmesine izin verin ve servis yapın.

Verim: 6 ila 8 porsiyon. 6 porsiyon varsayarsak, toplam 6 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 6 gram protein için her birinde 9 gram karbonhidrat ve 3 gram lif olacaktır.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

onüçüncü bölüm
15 Dakikalık İçecekler

Kahve İçecekleri

Kahveye düşkünseniz, ya aromalı kahveler (şeker ve diğer sakıncalı maddeler içeren General Mills International Coffees değil, gerçekten demlediğiniz türden) ve şekersiz kahve aroması şurupları (Da Vinci Sugar) koymayı deneyin. Ücretsiz muhtemelen en yaygın olanıdır; yerel gurme kahve servisine bakın, ancak Torani ve Monin O'Free de iyidir). İsterseniz, sonsuz sayıda kahve içeceği yapmak için bunları biraz krema ile birleştirin. Akşam yemeğinden sonra kafeinin sizi uyanık tuttuğunu fark ederseniz kafeinsiz kullanın.

Kahve yaratıcılığınızı hızlandırmak için bazı fikirler

İrlanda Kahvesi

Bunu 500 Düşük Karbonhidrat Tarifine dahil ettim, ancak burada atlanamayacak kadar klasik görünüyordu.

1 atış (1 1/2 ons, 45 ml) İrlanda viskisi 6 *
ons sıcak kahve (170 ml)
tadına doyulmaz
Krem şanti (Bkz. Çırpılmış Sos tarifi, sayfa 31)

* Bunun için ucuz, harmanlanmış viski de kullanabilirsiniz; Jamieson's veya Bushmill's'i kullanırsanız kocamı ağlatırsınız.

Bunun için geleneksel bardak, saplı bir İrlanda kahve kupasıdır, ancak İrlanda kahvesine aşırı derecede düşkün değilseniz, tükenmek ve onları satın almaktan rahatsız olmazdım. Viskiyi büyük bir bardağa koyun, üzerine kahveyi dökün, tadına bakmak için Splenda'yı ekleyin ve iyi bir çırpılmış krema dolgusu ile doldurun.

Verim: 1 porsiyon. 2 çay kaşığı Splenda ve birkaç yemek kaşığı (28 g) krem şanti kullanırsanız, sadece 2 gram karbonhidrat alırsınız, lif içermez ve protein içermez.

Machine Translated by Google

ş anti

Bu, krem ş anti yapmak için en sevdiğ im tarifi tekrarlamak için herhangi bir yer kadar iyi görünüyor - bu tarifteki hazır puding ona hoş , hafif bir tatlılık ve muhteş em bir doku veriyor. Bu arada, kremayı blenderda veya mutfak robotunda çırpmaya çalış mayın - iş e yaramaz. Elektrikli bir karış tırıcı, bir yumurta çırpıcı veya o eski bekleme modu olan çırpma teli kullanın. Bence en iyisi elektrikli mikser. Bunu kahve içeceklerinde, böğ ürtlenlerin üzerinde veya biraz çırpılmış kremanın güzel olabileceğ ini düş ündüğ ünüz herhangi bir yerde kullanın. Bu tarif çok ş ey yapar; yarıya indirmek için çekinmeyin.

1 su bardağ ı (235 ml) yoğ un krem ş anti, iyi
soğ utulmuş 1 yemek kaş ığ ı (15 g) ş ekersiz vanilyalı hazır puding
tozu Kabarık, muhteş em krem ş anti elde edene kadar ikisini birlikte çırpın.
Aş ırıya kaçmayın, yoksa tatlı vanilyalı tereyağ ı elde edersiniz.

Verim: Bu, bir kalabalık için yeterlidir - her biri yalnızca az miktarda karbonhidrat içeren, lif içermeyen ve protein içermeyen 2 fincan (455 g) veya 16 porsiyon 2 yemek kaş ığ ı (28 g).

Not: Bu tarifte kremadan sonra gelen “iyi soğ utulmuş ” ifadesini gördünüz mü? Bunun nedeni, ılık kremanın sizi kırbaçlamayı reddetmesidir. Ayrıca kaseniz ve çırpıcılarınız da sıcak olmamalıdır. Bulaş ık makinesinden yeni çıkmış larsa, onları 5 ila 10 dakika boyunca dondurucuda soğ utun veya en azından üzerlerine soğ uk su akıtın ve ardından Çırpılmış Topping'inizi yapmadan önce kurutun.

Kafe Chantilly

Bu bir klasik!

1 yemek kaş ığ ı (15 ml)
konyak 120 ml demlenmiş kahve
Ş ekersiz krem ş anti (sadece soğ utulmuş kremayı bir elektrikli karış tırıcı ile çırpın) Sadece konyakı kahveye karış tırın, üzerine bir parça çırpılmış krema ekleyin ve servis yapın.

Verim: 1 porsiyon, sadece 1 gram karbonhidrat, lif ve protein içermez.

Machine Translated by Google

Her porsiyonda sadece 65 kalori var!

Meksika Kahvesi

Geleneksel olarak bu, piloncillo şekeri -Meksika esmer şekeri- ve sütle yapılır, ancak bu bizim için çok fazla karbonhidrattır. İşte azaltılmış karbonhidrat versiyonu.

170 ml demlenmiş kahve 2 ila 3 yemek
kaşığı (28 ila 45 ml) krema 2 çay kaşığı Splenda 2
damla siyah üzüm pekmezi
*

Minik tutam öğütülmüş tarçın
Minik çimdik karanfil

* Siyah kayışınızı sıkma şişesinde tutmanıza yardımcı olur. siyah kayışımı satın alıyorum sağlık gıda mağazamdan toplu olarak alın ve o "bal ayılarından" birinde saklayın.

Kahveyi dökün ve krema, Splenda ve pekmezi karıştırın. Üzerine baharatları serpip servis yapın.

Verim: 3 gram karbonhidrat, en az lif ve 1 gram protein içeren 1 porsiyon.

Kafe Viyana

Bu, çikolata sevenler için kahve veya kahve sevenler için çikolata.

170 ml demlenmiş kahve 2 yemek
kaşığı (30 gr) şekersiz çikolata kahve aromaşurubu 2 yemek kaşığı (28 ml) krema

Minik tutam öğütülmüş tarçın

Kahveyi dökün, çikolata şurubu ve kremayı karıştırın, üzerine tarçın serpin ve servis yapın.

Verim: 1 porsiyon. Torani, Monin veya Da Vinci kahve aromaşurubu (polioller yerine Splenda ile yapılır) kullandığınızı varsayarsak, bu 2 gram karbonhidrat, bir miktar lif ve 1 gram protein içerecektir.

Machine Translated by Google

Not: Bunu ş irket iç in tatlandırmak isterseniz , sade krema yerine krem ş anti kullanın (bkz .

Çikolatalı Portakallı Kahve

Bir sabah, kocamın kahvesi iç in kreması kalmadığ ında bu aklıma geldi - kahvaltıdan önce dükkana koş mama gerek kalmadı ve o buna bayıldı!

170 ml demlenmiş kahve 1 yemek
kaş ığ ı (15 g) ş ekersiz ç ikolata kahve aroması ş urubu 1 veya 2 damla portakal özü

Kahveyi dökün ve ş urubu ve özü karış tırın. Bu kadar!

Verim: 1 porsiyon. Yine Torani, Monin veya Da Vinci marka ş urup kullandığ ınızı varsayarsak, burada sadece 1 gram karbonhidrat olacak, lif ve protein yok.

Kafe Buluş ması

Bu sadece yetiş kinler iç indir, elbette!

6 ons (170 ml) demlenmiş kahve 1
yetersiz shot (1 ons veya 28 ml) koyu rom 2 ç ay
kaş ığ ı ş ekersiz ç ikolata kahve aroması ş urubu
İ stenirse tatmak iç in Splenda

Kahveyi dökün, rom, ş urup ve Splenda ekleyin ve servis yapın. Bu kadar!

Verim: 1 porsiyon, sadece 1 gram karbonhidrat (yine Torani, Monin veya Da Vinci ş urubundan bahsediyoruz), lifsiz ve proteinsiz. Eklediğ iniz her ç ay kaş ığ ı Splenda iç in 0,5 gram karbonhidrat ekleyin.

Gazlı iç ecekler veya Ş amandıralar

Bunlar Amerikan klasikleridir ve yapımı gerç ekten hızlı ve basittir. Elbette, ş eker eklenmemiş herhangi bir dondurma ç eş idini ve herhangi bir diyet soda ç eş idini ş amandıra yapmak iç in kullanabilirsiniz. Bunlar sadece birkaç popüler kombinasyon. Gerç ekten yaratıcı olmak istiyorsanız, diyet soda yerine ş ekersiz kahve aromalı ş uruplardan birini ve seltzer veya kulüp sodasını da kullanabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Kök birası

Ablam, IBC Şekersiz Kök Birası ve Dreyer'in Vanilyalı Şekersiz Dondurmasını bu amaç ve sadece bu amaç için evde bulunduruyor.

1 küçük top vanilya şeker ilavesiz dondurma, vanilya aroması 1 kutu veya şişe şekersiz kök birası, iyi soğutulmuş

Dondurmayı büyük bir bardağa veya bardağa koyun ve üzerine kök birasını dökün. Pipet ve uzun saplı bir kaşıkla servis yapın.

Verim: 1 porsiyon; karbonhidrat sayısı, şeker eklenmemiş dondurma markanıza bağlı olacaktır.

çikolatalı şamandıra

Bölgenizde çikolata aromalı diyet soda bulabilirseniz, bu Root Beer Float'ın güzel bir çeşididir.

1 küçük top vanilyalı şekersiz dondurma, vanilya aroması 1 kutu şekersiz çikolatalı şekerleme aromalı soda, iyi soğutulmuş Dondurmayı büyük bir bardağa veya bardağa koyun ve sodayı üzerine dökün. Bir saman ve uzun saplı bir kaşıkla servis yapın.

Verim: 1 porsiyon; karbonhidrat sayısı, şeker eklenmemiş dondurma markanıza bağlı olacaktır.

Not: Canfield's, diyet çikolatalı şekerleme aromalı soda yapar. Yerel bir bakkalda bulamazsanız, onu satan birkaç Web Sitesi vardır. Bununla birlikte, bunun ya sev ya da nefret et ürünlerinden biri olduğunu unutmayın.
Faygo ayrıca çikolatalı soda da yapar.

rüya gibi şamandıra

Çocukken Dreamsicles hayranıysanız, bu şamandırayı seveceksiniz!

1 küçük top şekersiz dondurma, vanilya aromalı 1 kutu şekersiz portakallı soda, iyi soğutulmuş

Machine Translated by Google

Dondurmayı büyük bir bardağa veya bardağa koyun ve üzerine sodayı dökün. Bir saman ve uzun saplı bir kaşıkla servis yapın.

Verim: 1 porsiyon; karbonhidrat sayısı, şeker eklenmemiş dondurma markanıza bağlı olacaktır.

çiftçi sodası

Bu, bir şamandıradan ve biraz daha düşük karbonhidrattan daha basittir.

1/4 su bardağı (60 ml) krema 1
kutu şekersiz soda, istediğiniz aroma, iyi soğutulmuş

Kremayı büyük bir bardağın dibine dökün ve üzerine sodayı dökün.

Verim: 1 porsiyon, 3 gram karbonhidrat, lif ve protein içermez.

Çikolatalı Dondurma Soda

Bu gerçek bir eski moda muamele. Sevgilini ve iki pipeti al.

2 yemek kaşığı (30 gr) şekersiz çikolatalı kahve aroma şurubu 2 yemek kaşığı (30 gr) şekersiz Hershey şurubu 1/2 fincan (70 gr) şekersiz vanilyalı dondurma (Breyer's CarbSmart kullandım.) 6
sıvı ons (175 mi) kulüp sodası, soğutulmuş

Şurupları bir bardağın dibine koyun. Dondurmayı ekleyin ve sodayı hepsinin üzerine dökün. Varsa pipet kullanın!

Verim: 1 porsiyon, 105 kalori, 6 gram yağ, 2 gram protein, 18 gram karbonhidrat, eser miktarda diyet lifi. Bu karbonhidrat sayısı yüksek görünüyor, biliyorum, ama Hershey Şurubunun 5 gramı eritritol formundadır, neredeyse emilmez ve dondurmadaki 5 gram maltitoldür, bunun yaklaşık yarısı emilir. Bu nedenle, ara sıra savurganlık için yeterince düşük olan yaklaşık 10.5 gram net karbonhidrat belirleyin.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

on dördüncü bölüm

15 Dakikalık Atış tırmalıklar

Fındık ve Ş eri veya Liman

Çocukları beslemiyorsanız, kabuklarında fındıkkıran (ve kabukları iç in tabaklar) bulunan bir kase kuruyemiş in yanı sıra biraz ş eri veya porto ile yemek yemeyi güzel bir ş ekilde sonlandırın.

Tarç ın Splenda Fındık

Bu kahve ile ortalıkta dolaş mak iç in güzel bir küç ük ısırık.

2 yemek kaş ığ ı (28 g) tereyağ ı
1 su bardağ ı (100 g) kabuklu ceviz, ceviz veya iki 1 1/2 ila 2 yemek kaş ığ ı (2,3 ila 3 g) karış ımı Splenda 1/2 ç ay kaş ığ ı tarç ın

Tereyağ ını orta ateş te ağ ır bir tavada eritin ve ardından fındıkları ekleyin. Ara sıra karış tırarak 5 ila 6 dakika piş irin. Ocağ ı kapatın, hemen üzerine Splenda ve tarç ın serpin ve dağ ıtmak iç in karış tırın. (Fındıkların soğ umasını beklerseniz, Splenda hemen hemen pek iyi yapış maz.) Bunları en ç ok ılık seviyorum, ancak soğ uduklarında hala oldukç a güzeller.

Verim: 4 veya 5 porsiyon (unutmayın, bu sadece bir kemirme). 4 porsiyon varsayarsak, toplam 3 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 5 gram protein iç in her birinde 5 gram karbonhidrat ve 2 gram lif olacaktır.

ş ekerlenmiş badem

Bunlar ç ok bağ ımlılık yapıyor!

1 yemek kaş ığ ı (14 g)
tereyağ ı 1 su bardağ ı (145)
kabuklu badem 2 yemek kaş ığ ı (30 g) eritritol 1 ç ay kaş ığ ı vanilya özü
1 yemek kaş ığ ı (1.5 g) Splenda

Machine Translated by Google

1/2 çay kaşığı tarçın

Tereyağını bir Pyrex pasta tabağına koyun ve 45 saniye veya eriyene kadar yüksekte çalıştırın.

Bademleri pasta tabağına boş altın ve kaplanana kadar tereyağı ile fırlatın. Mikrodalgaya geri koyun ve yüksekte 2 dakika verin.

Eritritol ve vanilyayı ekleyin ve kaplamak için karıştırın. 1 dakika 30 saniye daha ateş edin ve tekrar karıştırın. 1 dakika 30 saniye daha ateş edin, onları çıkarın, Splenda ve tarçını karıştırın ve yemekten önce ara sıra karıştırarak birkaç dakika soğumaya bırakın.

Verim: Her biri 240 kalori, 21 gram yağ, 7 gram protein, 8 gram karbonhidrat, 4 gram diyet lifi ve 4 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

Kavrulmuş, Tuzlu Cevizler

Kavrulmuş, tuzlu cevizli konserveler satın alabilirsiniz elbette, ama onlar tereyağında taze kavrulmuş çok daha iyi. Onlar da daha ucuz.

1 yemek kaşığı (14 gr) tereyağı
1 su bardağı (100 gr) yarım cevizli
tuz

Tereyağını bir Pyrex pasta tabağına koyun ve erimesi için 30 saniye yüksekte çalıştırın. Cevizleri ekleyin ve eşit şekilde kaplanana kadar fırlatın.

Cevizlerinizi mikrodalga fırına geri koyun ve onlara yüksekte 90 saniye verin.
Karıştırın ve onlara 90 saniye ila 2 dakika daha verin. Dayanabildiğiniz sürece tuzlayın ve yutun veya kapaklı bir kapta saklayın.

Verim: Her biri 205 kalori, 21 gram yağ, 2 gram protein, 5 gram karbonhidrat, 2 gram diyet lifi ve 3 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

Nacho Peynirli Cips

Nacho peynir aromalı tortilla cipsleriniz olduğuna şüphe yok. Bu, nacho aromalı peynirden yapılmış büyük bir cips. Çok daha iyi! Peynirinizin katkı maddesi içermediğinden emin olun - bu muhtemelen onu parçalamanız gerekeceği anlamına gelir.

Machine Translated by Google

önceden rendelenmiş peynirlerin çoğunda selüloz bulunduğundan Mutfak robotunuzun parçalayıcı bıçağından geçirin ve tarifinize 1 ila 2 dakika arasında büyük bir katkı sağlayacaktır. Heck, kutu rendenizi kullansanız bile 15 dakikalık zaman sınırı içinde yapacaksınız.

1 su bardağı (115 g) katkı maddesi içermeyen rendelenmiş çedar peyniri 1/2 çay kaşığı sarımsak tozu 1/2 çay kaşığı soğan tozu 1/4 çay kaşığı acı veya tadı

Baharatları rendelenmiş peynirin üzerine serpin, giderken fırlatın.

Yapışmaz pişirme spreyi ile mikrodalgaya uygun bir tabağa püskürtün - salata büyüklüğünde bir tabak kullandım. Tabağa yaklaşık 1/4 fincan (29 g) peynir koyun ve 2 ila 3 dakika ya da ayın turuncu bir yüzeyine benzeyen gevrek bir disk elde edene kadar yüksekte nuke edin. Bir veya iki dakika soğumaya bırakın, altından bir bıçak kaydırarak plakanın yüzeyinden gevşetin ve başka bir parti pişirin. Partiler arasında plakayı yeniden püskürtmek zorunda kaldım ya da yapıştım.

Verim: Her biri 116 kalori, 9 gram yağ, 7 gram protein, 1 gram karbonhidrat ve 6 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 4 porsiyon.

Parmesan-Çam Fıstığı-Biber Frico

Yine bunun için katkısız peynire ihtiyacınız var ve önceden rendelenmiş parmesanların çoğunda selüloz var. Ama genellikle olmayanları bulabilirim; Harika çalışan Butoni markasını kullandım.

3 yemek kaşığı (15 gr) rendelenmiş Parmesan peyniri - katkı maddeleri. 1/2 yemek kaşığı çam fıstığı 1/8 çay kaşığı iri çekilmiş karabiber veya tadı

Mikrodalgaya uygun bir tabağa yapışmaz pişirme spreyi püskürtün. Parmesan boyunca yaklaşık 3 inç (7,5 cm) kadar alçak bir yığın yapın. Üzerine eşit miktarda dolmalık fıstık ve biber serpin.

90 saniye boyunca yüksekte Nuke (mikrodalga fırınınıza bağlı olarak süre değişebilir - bu tam benimkinde). Gevrekleşmesi için bir veya iki dakika soğumaya bırakın ve ardından kırın veya ikiye bölün ve yutun!

Machine Translated by Google

Verim: Her biri 44 kalori, 3 gram yağ , 3 gram protein, 1 gram karbonhidrat, eser miktarda diyet lifi ve 1 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 2 porsiyon.

Tarçın Kabukları

Hayır, deli değ ilim. Bunlar gerçekten çok iyi, özellikle karamelli mısır gibi tuzlu tatlı atış tırmalıkları kaçırıyorsanız. Dikkat edin: Onlara yönelik hakaretlere rağ men, domuz kabukları çok iyi yiyeceklerdir, atış tırmalık reyonundaki hemen hemen her ş eyden çok daha besleyicidir - ş u protein sayısına bakın! Onlar da oldukça dolduruyor.

1 torba (5 ons veya 140 gr) domuz kabuğ u
1/4 fincan (6 gr) granül sukraloz 1/4 çay
kaş ığ ı tarçın

Verim: Her biri 160 kalori, 9 gram yağ , 17 gram protein, 1 gram karbonhidrat, eser miktarda diyet lifi ve 1 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 5 porsiyon.

Peynir

Tatlı olarak peynir, ş eker bağ ımlısı Amerikalılara garip gelebilir, ancak bu eski bir Avrupa geleneğ idir. 2001'de Low-Carb High Life Cruise'a gidene ve Carnival Cruise Lines'ın her gece tatlı menüsünde peynir olduğ unu keş fedene kadar bunu hiç denememiş tim. Okurlarım ve ben hemen hemen her gece bir peynir tabağ ı sipariş ettik ve hepimiz bunun bir yemekle güzel ve çok tatmin edici bir son oluş turduğ una karar verdik. Yemekten sonra herhangi bir boş köş eniz varsa, onları hemen doldurmak için biraz peynir garantilidir. Birkaç çeş itten bir veya iki dilim - belki bir çeş it mavi peynir, Camembert veya Brie gibi yumuş ak bir peynir ve Edam veya Gouda gibi daha sert bir peynir - en güzeli. Biraz Gruyère veya Havarti ve belki de iyi bir güçlü kaş ar ekleyin ve kazanan bir ürün çeş itliliğ iniz var.

Meyve

Meyveli tatlılar, düş ük karbonhidratlı diyet yapanlar için ilginç bir sorudur. Birinde

Machine Translated by Google

diğer yandan, şekersiz ticari olarak üretilmiş maddelerden daha fazla karbonhidrata sahip olmaları muhtemeldir. Öte yandan, muhtemelen kalorileri çok daha düşüktür - ve kaloriler hala en azından bir miktardır - ve çok, çok daha besleyicidir.

Hangi meyveyi seçtiğiniz büyük bir fark yaratır. Örneğin bir muz size yaklaşık 25 gram karbonhidrat verir ve bir fincan (155 g) doğranmış taze ananas 19 gramdır. Öte yandan, diyetimize ölçülü bir şekilde uyması için yeterince düşük şeker içeren bazı meyveler vardır ve neyse ki bizim için en lezzetli olanlardan bazılarıdır. İşte en düşük şekerli meyvelerin bir listesi ve meyve tatlıları için birkaç basit fikir.

Kayısılar gerçek bir pazarlıktır. Biri sadece 3,9 gram karbonhidrat ve 0,84 gram lif içerir, toplamda yaklaşık 3 gram kullanılabilir karbonhidrat!

Tüm meyveler oldukça düşük karbonhidrattır ve yoğun krema veya çırpılmış krema ile müthiş hızlı ve kolay bir tatlı yaparlar. Bu nedenle, onları sade yiyebilirsiniz! Bu arada, meyveler de mevcut en besleyici meyveler arasındadır; Gününüze ekledikleri birkaç karbonhidrattan çok faydalanacaksınız. • 1/2 su bardağı (65 gr) ahududu 7 gram karbonhidrat ve 4,2 gram lif içerir ve toplamda sadece 2,8 gram kullanılabilir karbonhidrat bulunur. • 1/2 su bardağı (75 gr) böğürtlen, toplamda 5,6 gram kullanılabilir karbonhidrat için 9,2 gram karbonhidrat ve 3,6 gram lif içerir.

- 1/2 su bardağı (75 gr) çilek 5.2 gram karbonhidrat ve 2 gram çilek içerir. lif, toplam 3.2 gram kullanılabilir karbonhidrat için.
- 1/2 su bardağı (75 gr) yaban mersini 10.2 gram karbonhidrat ve 1.7 gram lif içerir ve toplamda 8.5 gram kullanılabilir karbonhidrat vardır.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

on beş inci bölüm
15 Dakikalık Tatlılar

Bu kitap için tatlı tarifleri üzerinde basit bir nedenden dolayı çok fazla çalış madım: Eğ er zamanınız yoksa ve her ş eyi mümkün olduğ unca çabuk masaya koymanız gerekiyorsa, fazladan bir ş ey almayacaksınız. Tatlı yapmak için 15 dakika! Ve eğ er yemek yapmaktan nefret eden biriyseniz, muhtemelen sınırlı çabanızı tatlıya değ il ana öğ üne koyacaksınız.

Ayrıca tatlı alış kanlığ ını kırmak için çalış tığ ınızı ve tatlıları günlük (hatta günde iki kez) bir kaç ınılmazlık yerine arada sırada yaptığ ınızı umarak yaş ıyorum. Bununla birlikte, zaman zaman yemeğ inizin sonunda fazladan bir ş eyler isteyebilirsiniz. İ ş te hızlı düş ük karbonhidratlı yemek sonu ikramları için birkaç fikir:

Strawberry Crunch Parfe The GO-

Diet adlı kitaplarında Dr. Goldberg ve O'Mara, sade yoğ urdun etikette belirtilenden çok daha az karbonhidrat içerdiğ ini, çünkü sütteki laktozun çoğ unun yoğ urt bakterileri tarafından laktik aside dönüş türüldüğ ünü aç ıklıyor. Buna göre, bir bardak (230 gr) sade yoğ urt baş ına sadece 4 gram karbonhidrat sayabileceğ imizi söylüyorlar. Bunu okurken, düş ük karbonhidratlı diyetime yoğ urdu ekledim ve bu benim için hiç bir zaman kilo almama ya da aç lığ ı gidermeme neden olmadı, bu yüzden Goldberg ve O'Mara'nın haklı olduğ unu düş ünüyorum! Bu tarif çok yönlüdür - harika bir tatlı, olağ anüstü hızlı bir kahvaltı veya lezzetli ve besleyici bir atış tırmalık yapar. Zevk almak!

3 olgun çilek 1
yemek kaş ığ ı (1,5 gr) artı
1/4 çay kaş ığ ı Splenda
3/4 fincan (173 gr) sade
yoğ urt 1/2 çay kaş ığ ı
vanilya özü 2 yemek kaş ığ ı (13 gr) Tarç ın Splenda Fıstığ ı, biraz doğ ranmış (bkz. sayfa 323) veya 2 yemek kaş ığ ı (16 g) Gram's Gourmet Flax 'n' Nut Crunchies (Vanilya Badem veya Tarç ınlı Tost aroması) veya diğ er düş ük karbonhidratlı ticari granola benzeri ürün

Çileklerinizin yeş il kabuklarını kesin ve ince ince dilimleyin.

Machine Translated by Google

Üzerine 1/4 çay kaşığı Splenda serpin ve karıştırın.

Yoğurdu vanilya özü ve kalan yemek kaşığı (1.5 g) Splenda ile iyice karıştırarak birleştirin. Çileklerin üzerine kaşıkla. Fıstık veya Flax 'n' Nut Crunchies ile doldurun ve yutun!

Verim: 1 porsiyon. GO- Diet'in bir fincan (230 g) sade yoğurt başına 4 gram karbonhidrat karbonhidrat sayımını kullanarak , bu, toplam 9 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 10 gram protein için 12 gram karbonhidrat ve 3 gram lif içerir.

Not: 1/4 fincan (36 gr) yaban mersini, (36 gr) böğürtlen veya (31 gr) ahududu ve hatta (43 gr) doğranmış şeftali kullanmaktan çekinmeyin. Bunu şeffaf bir cam tabakta yapın, hatta bir parfe bardağa koyun ve şirket için yeterince güzel görünecek.

Hızlı Çilek-Portakal Sosu

Bu, özellikle şirket için basit bir tatlıyı tatmak, buzdolabında bozulmakla tehdit eden çilekleri kullanmak veya sadece Salı olduğu için güzel.

1/2 su bardağı çilek—(73 g) taze veya (123 g) şeker ilavesiz dondurulmuş , çözülmüş

1 yemek kaşığı (1,5 g) Splenda

1/4 çay kaşığı portakal özü

Malzemeleri bir mutfak robotunda birleştirin ve püre haline getirin. Dilimlenmiş kavun veya şekersiz dondurma üzerinde servis yapın veya sade yoğurda karıştırın.

Verim: Toplam 1 gram kullanılabilir karbonhidrat ve eser miktarda protein için yaklaşık 1/3 fincan (85 g) veya her biri 2 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içeren 3 porsiyon.

Çilekli dondurma

Vay. Söyleyebileceğim tek şey sadece vay. Bu kitaptan sadece bir tatlı tarifi denerseniz, bunu yapın.

Machine Translated by Google

1 pound (455 g) dondurulmuş şekersiz çilek 1 1/2
bardak (355 ml) ağır krema 1/4 bardak (6 g) Splenda 1/2
yemek kaşığı limon suyu

Her şeyi mutfak robotunuza koyun ve çilekler ezilene kadar çalıştırın. Bu, bir çileği bıçaktan birkaç kez çıkarmayı gerektirebilir!
Çilekler kremayı dondurur ve delicesine harika bir çilek aromasına sahip gerçekten, gerçekten dondurma alırsınız. Biraz fazla kaldıysa, dondurucuda çıtçıtlı bir kapta saklayabileceğinizi, ancak şeker eksikliğinden dolayı kaya gibi donacağını unutmayın. Biraz yumuşaması için yemeden yarım saat önce buzluktan çıkarın.

Verim: Her biri 236 kalori, 22 gram yağ, 2 gram protein, 10 gram karbonhidrat, 2 gram diyet lifi ve 8 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 6 porsiyon.

5 Dakikada Çikolatalı Kupa Kek Bu, internette dolaşan bir tarifin karbonhidratsız versiyonum.
Artık düşük karbonhidratlı çikolatalı kekten asla beş dakikadan fazla değilsiniz; bu gücü sorumlu bir şekilde kullanın! Bu arada, bu iyi bir kahvaltı yapmaya yetecek kadar protein içeriyor ve bir okul sabahı için yeterince hızlı. Ve çocuklarınıza güzel bir kahvaltı yaptıramayacağınızı düşündünüz.

3 yemek kaşığı (45 ml) hindistancevizi
yağı 2 yemek kaşığı (14 gr) badem
unu 2 yemek kaşığı (16 gr) vanilyalı peynir altı suyu
proteini tozu 3 yemek kaşığı (45 gr) eritritol 1 yemek
kaşığı (5 gr) kakao tozu 1 tutam tuz 1/8 çay kaşığı
kabartma tozu 1 yumurta 3 yemek kaşığı (45 ml) yarım
buçuk

Hindistan cevizi yağını, yapışmaz pişirme spreyi ile kapladığınız büyük bir kahve fincanına koyun ve yağ eriyene kadar (belki de %60 güçte 30 saniye) nükleer silahla ateşleyin. Sadece sıvı olmasını istiyorsun, diğer her şeyi pişirecek kadar sıcak değil.

Kupayı mikrodalgadan çıkarın ve içindeki her şeyi ölçün.
Hamur pürüzsüz olana kadar karıştırmak için ufacık bir çırpma teli kullanın.

Machine Translated by Google

hiçbir yerde kuru madde cepleri yok ve hepsi iyi harmanlanmış .

Mikrodalgaya geri koyun ve tam güçte üç dakika pişirin. Kupanın kenarının üzerine çıkacak, ancak dökülmeyecek kadar sağlam olmalıdır.

Üç dakika dolduğunda çıkarın, birkaç dakika soğumaya bırakın, bir tabağa alın, ikiye bölün ve afiyet olsun.

Üzerine krem şanti ya da şekersiz vanilyalı dondurma güzel olurdu ama biz onu olduğu gibi yedik, nemli ve lezzetliydi.

Verim: Her biri 335 kalori, 28 gram yağ, 18 gram protein, 6 gram karbonhidrat ve 12 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 2 porsiyon.

🕒 5 Dakika Zencefilli Kupa Puding

5 Dakika Çikolatalı Kupa Kek yaptıktan sonra zencefilli kurabiye deneyeyim dedim.
Oldukça nemli çıktı, pastadan çok buğulanmış puding gibi ama ben bu halini daha çok beğendim ve lezzeti harikaydı. İşte burada.

3 yemek kaşığı (45 ml) hindistancevizi
yağı 2 yemek kaşığı (14 gr) badem unu
2 yemek kaşığı (16 gr) vanilyalı peynir altı suyu proteini
tozu 2 yemek kaşığı (30 gr) eritritol 2 yemek kaşığı (3 gr)
Splenda 1 tutam tuz 1/8 çay kaşığı kabartma tozu 1 çay
kaşığı öğütülmüş tarçın 1 çay kaşığı öğütülmüş zencefil
1 tutam öğütülmüş karanfil 1 tutam öğütülmüş hindistan
cevizi 3 yemek kaşığı (45 ml) yarım buçuk 1 yumurta

Hindistan cevizi yağını, yapışmaz pişirme spreyi ile kapladığınız büyük bir kahve fincanına koyun ve yağ eriyene kadar (belki de %60 güçte 30 saniye) nükleer silahla ateşleyin. Sadece sıvı olmasını istiyorsun, diğer her şeyi pişirecek kadar sıcak değil.

Kupayı mikrodalgadan çıkarın ve içindeki her şeyi ölçün.
Hamur pürüzsüz olana kadar karıştırmak için ufacık bir çırpma teli kullanın.

Machine Translated by Google

hiçbir yerde kuru madde cepleri yok ve hepsi iyi harmanlanmış .

Mikrodalgaya geri koyun ve tam güçte üç dakika pişirin. Kupanın kenarının üzerine çıkacak, ancak dökülmeyecek kadar sağlam olmalıdır.

Üç dakika dolduğunda çıkarın, birkaç dakika soğumaya bırakın, bir tabağa alın, ikiye bölün ve afiyet olsun.

Bu, bir top şekersiz vanilyalı dondurma ile daha da lezzetli. Sadece kendin için üzülmeyi dene!

Verim: Her biri 342 kalori, 28 gram yağ, 18 gram protein, 8 gram karbonhidrat, 1 gram diyet lifi ve 7 gram kullanılabilir karbonhidrat içeren 2 porsiyon.

Gorgonzola ile incir

Bundan daha basit veya daha zarif olamaz.

4 taze, orta boy incir 1/4
su bardağı (30 gr) ufalanmış Gorgonzola peyniri
1/2 su bardağı (40 gr) kıyılmış ceviz

İncirleri ikiye bölün, her yarıya bir yemek kaşığı (8 gr) Gorgonzola sürün ve üzerine 1/2 yemek kaşığı kıyılmış ceviz serpin.

Verim: Toplam 10 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 9 gram protein için her biri 12 gram karbonhidrat ve 2 gram lif içeren 4 porsiyon 2 yarım.

Not: Bazı insanlar önce inciri birkaç dakika kavurmayı sever.

Pembe greyfurta bayılırım ve düşük karbonhidrat aldığım için tadı bana çok tatlı geliyor! Greyfurt, meyvelerden daha fazla karbonhidrat içerir, ancak yine de oldukça iyidir: 1/2 orta boy greyfurt, toplam 9 gram kullanılabilir karbonhidrat için 10.4 gram karbonhidrat ve 1.4 gram lif içerir. O greyfurtu birazcık tatlandırmak isterseniz, üzerine Splenda ya da birçok kişinin önerdiği gibi Brown Sugar Twin serpebilirsiniz. Şahsen, 1 yetersiz gram karbonhidrat ekleyen 1/4 çay kaşığı siyah üzüm pekmezi ile greyfurtumu gezdiriyorum. seviyorum

Machine Translated by Google

pekmezin sıcak kahverengi aroması, greyfurtun serin ve keskin tadıyla tezat oluş turuyor.

haş lanmış greyfurt

Bu klasik bir tarif türüdür.

1/2 greyfurt 1/2
çay kaş ığı tereyağı (isteğe bağlı)
splenda
Dilerseniz bir parça siyah bant pekmezi
Öğütülmüş tarçın (isteğe bağlı)

Her birinin etrafında keskin, ince bıçaklı bir bıçak çalış tırarak greyfurtun parçalarını gevş etin. Üzerine tercih ettiğiniz tatlandırıcıyı ve isterseniz tarçın serpin ve alevden birkaç inç (7,5 ila 10 cm) uzakta 10 dakika piş irin.

Verim: Greyfurttan toplam 9 gram kullanılabilir karbonhidrat için 10.4 gram karbonhidrat ve 1.4 gram lif içeren 1 porsiyon. Splenda, çay kaş ığı baş ına 0,5 gram karbonhidrat içerir. Blackstrap 1/4 çay kaş ığı baş ına 1 gram karbonhidrat içerir ve o kadar güçlü aromalıdır ki bundan fazlasını kullanmak istemeyeceksiniz!

Not: Bazı insanlar beyaz çekirdeği kesip içine tereyağı koymayı sever.

Kavun, düş ük karbonhidratlı harika bir tatlıdır ve çok besleyicidir. Biraz tatlandırmak isterseniz, üzerine Splenda ve zencefil ile karış tırılmış biraz limon suyu serpin veya üzerine Hızlı Çilekli Portakal Sosu ekleyin (bkz. sayfa 331) - ama olduğu gibi gerçekten güzel bir tatlı. . • Orta boy bir kavunun 1/8'i 8,4 gram karbonhidrat ve 0,8 gram içerir.

toplam 7,6 gram kullanılabilir karbonhidrat için lif.

- Orta boy bir öz özünün 1/8'i 9,2 gram karbonhidrat ve 0,6 gram lif içerir ve toplamda 8,6 gram kullanılabilir karbonhidrat bulunur.
- 1 su bardağı (173 gr) donmuş kavun toplarında 8 gram karbonhidrat ve 0,7 gram bulunur. toplam 7,3 gram kullanılabilir karbonhidrat için gram lif.

Machine Translated by Google

- 1 su bardağı (150 gr) doğranmış karpuzda 11 gram karbonhidrat ve 0,8 gram lif bulunur ve toplamda 10.2 gram kullanılabilir karbonhidrat bulunur.
- Bir orta boy nektarin , toplam 10.2 gram kullanılabilir karbonhidrat için 11.8 gram karbonhidrat ve 1.6 gram lif içerir. • Bir orta boy şeftali , 11,1 gram karbonhidrat ve 2 gram lif içerir,

  toplam 9.1 gram kullanılabilir karbonhidrat için.
- Bir orta boy erik 13,1 gram karbonhidrat ve 1,5 gram lif içerir,
  toplam 11,6 gram kullanılabilir karbonhidrat için.
- 1 orta boy taze incir , toplam 8 gram kullanılabilir karbonhidrat için 9.6 gram karbonhidrat ve 1.6 gram lif içerir.

Speedy Düşük Karbonhidratlı Şeftali Melba

Bu, çok ünlü bir tatlının kısa kesilmiş , şeker eklenmemiş bir versiyonudur ve şahanedir! İsterseniz bunun içinde taze şeftali kullanabilirsiniz, ancak donmuş olanlardan farklı olarak, onları soyup dilimlemeniz gerekecek, bu sizi 15 dakikalık süreyi aşabilir.

2 su bardağı (500 g) dondurulmuş , dilimlenmiş , şekersiz
şeftali 1/4 su bardağı (60 ml) limon suyu 1/4 çay kaşığı portakal
özü 1/2 su bardağı (12 g) Splenda 1 su bardağı ahududu—(125
g) taze veya (250 gr) şeker ilavesiz dondurulmuş 4 yemek
kaşığı (28 gr) kavrulmuş şerit badem (isteğe bağlı)

Dondurulmuş şeftalileri çözmeye zahmet etmeyin. Bunları mikrodalgaya uygun bir kaseye koyun, 2 yemek kaşığı (28 ml) limon suyu, portakal özü ve Splenda'nın yarısını karıştırın ve üzerlerine dökün. Örtün (sadece üstüne bir tabak koydum) ve mikrodalgayı 5 ila 7 dakika veya tamamen yumuşayana kadar Yüksek.

Şeftaliler haşlanırken ahududuları, kalan 2 yemek kaşığı (28 ml) limon suyunu ve kalan Splenda'yı S-bıçağı yerinde olacak şekilde mutfak robotunuza koyun. Her şey püre haline gelene kadar birkaç kez vurun.

Şeftaliler pişince 4 küçük servis tabağına bölüştürün ve ahududu sosunu aralarına paylaştırın. İstenirse, her yemeğin üzerine bir yemek kaşığı (7 gr) badem serpin. Servis.

Machine Translated by Google

Verim: Toplam 13 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 1 gram protein için her biri 17 gram karbonhidrat ve 4 gram lif içeren 4 porsiyon. İsteğe bağlı bademleri ekleyin ve her porsiyonda toplam 14 gram kullanılabilir karbonhidrat ve 3 gram protein için 19 gram karbonhidrat ve 5 gram lif bulunur.

☆ Bu ayrıca her biri besleyici olan sadece 68 kaloriye sahiptir.

Not: Şimdi, Şeftali Melba'yı servis etmenin geleneksel yolu bu değil - geleneksel yol bir kepçe vanilyalı dondurma içerir. Bunu elbette şeker ilavesiz dondurmalardan birini kullanarak yapabilirsiniz, ancak bu zaten düşük karbonhidratlı tarif yelpazesinin üst aralığında olduğundan, muhtemelen bunu sadece çok özel bir durum için yapardım. Bunu vanilyalı yoğurtla da servis edebilirsiniz - nasıl yapılır için Strawberry Crunch Parfe tarifine bakın (sayfa 329) ve 1/2 fincan (115 g) yoğurt başına sadece 2,5 gram karbonhidrat ekleyin.

İpucu: Ahududu sosunu kendi başınıza yapmaktan çekinmeyin - kavun üzerinde harika, sade yoğurtla karıştırıldığında veya şekersiz dondurma ile birleştirildiğinde zarif bir hızlı tatlı olarak.

Düşük Karbonhidratlı Tatlılar Satın Alındı

Düşük karbonhidratlı çikolata veya diğer şekersiz şekerler. Bu şeyler her zaman daha iyi hale gelir ve artık yaygın olarak bulunur. Şekersiz şeker poliolle tatlandırılmış olduğundan, teknik olarak içinde karbonhidrat vardır, ancak çoğunuzun emeceği miktar oldukça düşük olacaktır. Yine de, hem etiketlerin gösterdiğinden daha fazla karbonhidrat emilim olasılığı nedeniyle hem de olası mide rahatsızlığı nedeniyle kolay gelsin, tamam mı? Kocam ve ben tatlı olarak genellikle 43 gr şekersiz bitter çikolatayı bölüşeceğiz; bu bana bol geliyor.

Karışımdan yapılan şekersiz kakao . Marketinizde bulunan tüm markaların etiketlerini okuyun - benimkinde, Swiss Miss Diet, fincan başına 4 gram (235 ml) ile en düşük karbonhidrattır.

Şekersiz Dondurma. Şekersiz dondurması çok güzel.
Benim favorim Batı'da Dreyer's ve Doğu'da Edy's adındaki marka ama Breyer's bir tane de yapıyor ve benim bakkalımda şeker ilavesiz dondurmadan oluşan bir ev markası bile var. Bu şeyin içinde hala kullanılabilir, emilebilir karbonhidratlar var - yapıldığı sütteki laktoz - bu yüzden kolay gidin. Bir "porsiyon", yarım karton değil, 1/2 bardaktır (70 g!) Karbonhidrat sayıları biraz değişir, bu yüzden etiketlerinizi okuyun.

Machine Translated by Google

Şekersiz Ice Pops. Popsicle şirketi şekersiz bir çeşittir ve en düşük karbonhidratlı hazırlanmış tatlılarınız arasındadır - pop başına sadece 3 gram ve sadece 15 kalori. Yani bir Popsicle hayranıysanız, tatlı problemleriniz çözüldü! Portakal, kiraz ve üzüm ya da yeni tropik tatlar, Karayip meyve püresi, Hawaii ananası ve tropikal portakal olmak üzere iki çeşitte mevcutturlar.

Şekersiz Fudge Pops. Şeker eklenmemiş Fudgsicles, tıpkı gençliğinizin Fudgsicles gibi tadı - gerçekten, öyle. Popsicle şirketinin web sitesine bakıldığında, bunların porsiyon başına 19 gram karbonhidrat ve 1 gram lif içerdiği söylüyorlar, bu da kulağa 18 gramlık karbonhidrat alımını engelleyecek gibi geliyor.
Ancak 3 gram "şeker alkolleri", yani poliollerdir, yani onları da 15 gram bırakarak çıkarabilirsiniz. Ardından, bir değil iki pop olan "porsiyon boyutuna" bir göz atarsınız. Yani bir pop yerseniz -ki muhtemelen bunu yapardım- 7.5 gram kullanılabilir karbonhidrat alırsınız. Ve bu düşük karbonhidratlı diyetinize uyuyor!

Ayrıca etrafta şekersiz şekerleme markaları da var; Amerika Birleşik Devletleri'ndeki en büyük market zinciri olan Kroger'ın bir tane olduğunu biliyorum. Gerçek kullanılabilir karbonhidrat miktarını bulmak için etiketleri okuduğunuzdan emin olun ve porsiyon boyutuna bakmayı unutmayın.

Şekersiz Jelatin. Jelatin yapmak, soğutma süresini de hesaba katarsanız 15 dakikadan fazla sürer, ancak Jell-O, birincisi, üstleri soyulabilen plastik kaplarda şekersiz jelatin hazırlar; onları "Jell-O Snacks" adı altında arayın. Jelatin seviyorsanız, kilerde saklamak için kullanışlı bir ürün olabilir.

Şekersiz Anında Puding. Sütün ekleyeceği karbonhidratların yarısını ortadan kaldırmak için bunu yarı krema, yarı su ile karıştırın. Bunu akşam yemeğine oturmadan önce yaparsanız ve soğuması için buzdolabına koyarsanız, tatlı yuvarlandığında en azından yeterli derecede kalınlaşmış olmalıdır. Hesaplarıma göre, kilerdeki şekersiz hazır pudingi kullanarak, porsiyon başına 8 gram karbonhidrat gelecekti.

Machine Translated by Google